PAMALA OSLIE

biến ước mơ thành hiện thực

MAKE YOUR DREAMS COME TRUE

First News

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

HẠT GIỐNG tâm hồn

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

Chương I
Sức mạnh của niềm tin

“Bạn không thể nhìn thấy gió mà chỉ nhìn thấy ảnh hưởng của nó. Suy nghĩ của bạn cũng vậy - bạn chỉ có thể nhìn thấy ảnh hưởng của suy nghĩ thông qua hành động.”

- Jane Roberts -

1.
Sức mạnh của sự sáng tạo

Hầu hết chúng ta chấp nhận tất cả những điều mình đã biết như một thực tế không thể thay đổi. Chúng ta quá quen thuộc với những điều hiện hữu quanh mình, đến nỗi chẳng bao giờ nhìn lại nhận thức của mình để thấy rằng quan niệm về cuộc sống của chúng ta đã bị bó hẹp trong những gì mà ta hằng tin tưởng.

Do đó, chúng ta thường cảm thấy bế tắc khi rơi vào những tình huống bất lợi. Chúng ta đau khổ, và rồi chấp nhận sống với thực tế đó. Dù trong lòng vẫn luôn ao ước có thể thay đổi được nó nhưng chúng ta lại không tin rằng mình có thể làm được điều ấy. Thế là mặc cho những ước mong và khát khao đến cháy lòng, nhiều người vẫn tin rằng không có sự lựa chọn nào khác mà đó chính là cuộc sống mình phải chấp nhận.

Chúng ta không biết, hay đã quên đi rằng trong mỗi người đều có một khả năng sáng tạo mạnh mẽ. Nó như một dòng chảy tiềm ẩn có thể tạo nên mọi điều trong thế giới này, cả vô hình lẫn hữu hình. Cũng chính khả năng này nuôi dưỡng những khát vọng, suy nghĩ và niềm tin, từ đó phản ánh sức mạnh nội tại của mỗi người. Khi có niềm tin, chúng ta sẽ sáng tạo được rất nhiều điều. Có thể nói, niềm tin tạo cho con người một nguồn cảm hứng sáng tạo vô tận.

Vì vậy, khi còn lưu giữ những suy nghĩ và niềm tin hạn chế, chúng ta sẽ còn mãi giam cầm khả năng sáng tạo của chính mình. Mặt khác, việc không nhận thức được mối liên hệ giữa bản thân với sức mạnh sáng tạo cũng sẽ làm mất đi rất nhiều điều kỳ diệu mà sức sáng tạo có thể đem lại. Lúc ấy cuộc sống không còn diệu kỳ nữa mà sẽ trở thành một cuộc tranh đấu.

Tuy nhiên, có khi chúng ta không nhận thấy hoặc không tin rằng

con người vốn có một sức mạnh nội tại. Thậm chí có người còn không nhận thức được rằng mình có những niềm tin nhất định. Hãy tưởng tượng trước mặt bạn là một cốc nước, có cặn dưới đáy. Nhưng khi nhìn vào, có thể bạn thấy cốc nước vẫn trong suốt và chỉ khi uống, bạn mới cảm thấy có cặn trong nước. Nếu bạn khuấy cốc nước ấy, chắc chắn cặn sẽ nổi lên và bạn sẽ nhìn thấy để lọc sạch những chất bẩn ấy. Trong cuộc sống cũng vậy, liệu bạn có sẵn sàng khuấy động những "cặn bẩn" vốn là những niềm tin hữu hạn đã làm cho cuộc sống của bạn kém dễ chịu không?

Dù sử dụng sức mạnh nội tại một cách ý thức hay vô thức, thì chính chúng ta vẫn là người chịu trách nhiệm tạo nên những trải nghiệm của bản thân mình. Cuộc sống được phản ánh qua niềm tin của chúng ta, nếu đó là niềm tin hữu hạn và được xây dựng dựa trên sự sợ hãi, thì chúng ta cũng sẽ trải qua những điều tương tự như vậy trong cuộc sống.

Bạn thử suy nghĩ về những câu hỏi sau: Bạn có tin rằng mình có đủ khả năng làm chủ cuộc sống bản thân và số phận của bạn là do bạn tự quyết định?

Bạn có nhận thấy mình chịu ảnh hưởng nặng nề từ hoàn cảnh, xã hội, và những người xung quanh không, hay bạn tin rằng mình có quyền tự quyết và luôn đưa ra những chọn lựa đúng đắn cho cuộc đời mình?

Bạn nhận thấy mình là người chịu trách nhiệm tạo nên những trải nghiệm cho cuộc sống của chính mình, hay bạn tin vào những thế lực siêu nhiên sẽ quyết định cuộc đời bạn? Có thể nói, mỗi người có cách nhìn nhận cuộc sống khác nhau. Chẳng hạn khi bị thương, một vài người cho rằng họ có khả năng tự làm lành vết thương trên cơ thể. Trong khi đó, có người tin rằng họ không đủ sức đề kháng để chống lại vi khuẩn tấn công làm nhiễm trùng vết thương và gây nên bệnh tật. Hay trong việc mưu sinh, tạo dựng sự nghiệp, có người tin họ có thể làm giàu một cách dễ dàng và sống sung túc. Thế nhưng, người khác lại nghĩ định mệnh khiến họ phải sống nghèo khổ và trở thành nạn nhân trong một xã hội đầy rẫy bất công.

Trong tình yêu cũng vậy, mỗi người có mỗi cách nhìn. Với người này thì tìm gặp được người mình yêu là một việc dễ dàng nhưng với người khác thì họ lại không tin mình có thể tìm thấy tình yêu đích thực trong cuộc đời. Thế nên, niềm tin là mấu chốt tạo nên sự khác biệt ở mỗi người.

Hạnh phúc hay bất hạnh, tùy thuộc ở niềm tin vào cuộc sống và khả năng khơi dậy sự sáng tạo trong chính bản thân mỗi người.

Tôi tin rằng bất kỳ ai trong chúng ta cũng có một sức mạnh sáng tạo, nhưng vì hoài nghi và sợ hãi, chúng ta lại tự hạn chế sức mạnh đó của mình. Cũng chính vì không tin tưởng vào bản thân nên chúng ta thường tự chối bỏ những khả năng thật sự của mình. Hơn thế nữa, do niềm tin rằng con người không hoàn hảo nên chúng ta luôn sống trong tâm trạng căng thẳng, lo âu vì lo sợ mình không đủ tài trí, không đủ khả năng để dự đoán, chuẩn bị và đương đầu với những bất trắc sẽ xảy đến trong tương lai.

Thế nhưng, một khi bạn học được cách tin tưởng vào bản thân, bạn sẽ không còn hoài nghi về sức mạnh thật sự của mình mà sẽ sử dụng sức mạnh đó để tạo nên cuộc sống như mình hằng mơ ước.

Sức mạnh của sự chọn lựa

Bất kỳ quan niệm nào được bạn chấp nhận như một chân lý thì đó chính là niềm tin. Niềm tin thúc đẩy hành động, kỳ vọng, cảm xúc... và tất cả các yếu tố này góp phần tạo nên những trải nghiệm trong cuộc sống. Cuộc sống chính là bức tranh sống động về niềm tin. Không phải lúc nào bạn cũng có được điều mình muốn, nhưng bạn sẽ luôn có được những gì mà bạn tin - nếu đó là những niềm tin tích cực.

Để biết được vai trò của niềm tin thì chúng ta phải nhận xét cuộc sống một cách khách quan. Nếu cuộc sống của bạn thanh thản, nhẹ nhàng, luôn tràn ngập trong hạnh phúc và tình yêu thì khi đó điều bạn tin tưởng đang làm đẹp cuộc sống của bạn. Trái lại nếu cuộc sống hiện tại của bạn chỉ là một màu xám xịt của sự giận dữ, thất vọng, dằn vặt hay thiếu thốn thì khi đó, niềm tin của bạn đang chống lại bạn. Và với niềm tin đó, bạn sẽ không thể vươn đến một cuộc sống như "thiên đường" mà bạn hằng ao ước.

Đã đến lúc chúng ta nên loại bỏ suy nghĩ mình chỉ là nạn nhân để sống có trách nhiệm hơn với chính mình. Đây không phải là thái độ khắt khe, không thông cảm với những người đau khổ mà chính là thái độ nhằm giúp chúng ta thức tỉnh và nhận ra rằng, cho dù có gặp nhiều bất trắc trong cuộc sống, nhưng với niềm tin và suy nghĩ tích cực thì chúng ta vẫn dễ dàng tìm được cho mình một tình yêu hạnh phúc, một tâm hồn thanh thản đầy nhiệt huyết, một cuộc sống lạc quan và thịnh vượng.

Khi phải gánh chịu khó khăn, thử thách, chúng ta không nên chê trách bản thân vì những gì đã xảy ra, nhưng cũng nên nhận thức rằng mình đã góp phần tạo nên hoàn cảnh ấy. Nhìn nhận vấn đề như thế sẽ giúp chúng ta cải thiện tình hình và tạo dựng được những điều tốt đẹp hơn. Càng nhận thức rõ về khả năng sáng tạo, chúng ta càng hiểu rằng sự lựa chọn của mình là không có giới hạn. Ngược lại, nếu không nhận thức được khả năng sáng tạo của bản thân, thì chúng ta sẽ không có một sự lựa chọn nào. Khi ấy, chúng ta sẽ bị lệ thuộc vào ngoại cảnh và phó mặc cuộc đời mình cho kẻ khác định đoạt.

Cuộc sống luôn mang đến cho ta vô vàn lựa chọn. Chúng ta có quyền lựa chọn điều mình suy nghĩ và do đó cũng có quyền lựa chọn những điều mình tạo dựng. Chúng ta có thể chọn lựa giữa suy nghĩ về những rắc rối, sợ hãi và suy nghĩ về niềm vui, hạnh phúc, hoặc có thể lựa chọn giữa suy nghĩ về lý do khiến mình vui sướng hay lý do khiến mình buồn khổ. Chúng ta cũng có thể đánh giá vai trò và ý nghĩa của nhiều sự việc và hoàn cảnh khác nhau, và quyết định điều gì khiến bản thân cảm thấy vui sướng, khổ đau, tức giận hay thỏa mãn. Nếu chúng ta tin rằng một số sự việc và hoàn cảnh nào đó sẽ mang đến cho chúng ta niềm vui và hạnh phúc, thì khi sự việc hay hoàn cảnh đó xảy đến, ta sẽ được tận hưởng cảm giác hạnh phúc.

Một số người tin rằng hôn nhân sẽ mang lại cảm giác an toàn, hạnh phúc; con cái mang đến sự ấm áp, vui vẻ và là niềm an ủi. Nhưng người khác lại thấy hôn nhân mang lại những ràng buộc và bất hạnh; con cái là gánh nặng khiến họ sống không hạnh phúc. Có người cho rằng cuộc sống là phải sôi nổi và phiêu lưu, là phải được thử thách và khám phá những chân trời mới. Ngược lại, có người thích một cuộc sống êm đềm và yên bình. Có thể nói, mỗi người chiêm nghiệm cuộc sống theo mỗi cách riêng biệt, vì không ai có niềm tin khát vọng và mong muốn giống hệt nhau.

Nếu dành một chút thời gian để tự vấn về những suy nghĩ và niềm tin của mình, bạn sẽ khám phá ra những quan niệm nào đó gây cản trở và hạn chế chính bản thân bạn. Bạn có thể học cách loại bỏ tư tưởng sợ hãi, tự phê bình, tự phán xét để tin tưởng vào bản thân. Khi đã loại bỏ những phán xét tiêu cực về bản thân, bạn sẽ được tự do thể hiện sức mạnh sáng tạo thật sự.

Để thay đổi những niềm tin có tính hạn chế, trước hết bạn phải biết rõ niềm tin nào gây bất lợi cho mình. Hãy bắt đầu bằng cách lắng nghe tiếng nói nội tâm để tìm ra những ý nghĩ liên tục xuất hiện trong tâm trí bạn. Đó là sự sợ hãu, lo lắng và bi quan hay

niềm vui, lạc quan và lòng nhiệt tình. Nếu quan tâm đến suy nghĩ của chính mình, bạn sẽ nhận ra niềm tin của bản thân. Cho dù đó là những suy nghĩ sâu xa nằm lẩn khuất trong cõi vô thực, nhưng nếu kiên định và lắng nghe thì bạn vẫn có thể khám phá và đi vào từng ngóc ngách của tâm trí.

Bên cạnh đó, cảm xúc cũng là một đầu mối quan trọng để khám phá niềm tin, bởi cảm xúc luôn đồng hành với suy nghĩ. Nếu bạn trải qua cảm giác lo lắng, hồi hộp, vô vọng, hay muộn phiền thì đây chính là dấu hiệu đầu tiên cho thấy niềm tin trong bạn đã không còn vững chắc, đang bị chao đảo và gây rắc rối cho bạn. Khi rơi vào trạng thái như vậy, bạn hãy tự hỏi mình đang suy nghĩ gì và niềm tin nào đã khiến cho chính mình có những suy nghĩ bi quan như thế.

Hằng ngày, mỗi chúng ta có thể có hàng triệu ý nghĩ, nhưng phần lớn những ý nghĩ đó đều giống hệt ngày hôm qua. Và hầu hết chúng ta đều để cho những suy nghĩ quen thuộc đó lang thang vô định trong tâm trí. Nếu bạn cứ để mặc cho tâm trí và cảm xúc của mình rơi vào tình trạng không mục đích như thế thì sẽ càng tạo nên nhiều tình huống bất lợi trong cuộc sống. Vì vậy, bạn hãy chọn lựa suy nghĩ và niềm tin một cách có ý thức, khi đó bạn sẽ chủ động sáng tạo nên những trải nghiệm cuộc sống. Nói cách khác, một khi chọn lựa cho mình những suy nghĩ và niềm tin tích cực thì bạn có thể khơi dậy và phát triển khả năng sáng tạo của chính mình theo một hướng tốt nhất.

2.

Thực tế hay chân lý?

Hầu hết niềm tin của chúng ta về cuộc sống được hình thành dựa trên "những thực tế" do người khác mang lại. Nhưng liệu có thể tin rằng "những thực tế" ấy sẽ mang lại cho chúng ta một cái nhìn chính xác về hiện thực hay không?

Trước đây, người ta cho rằng trái đất phẳng và là trung tâm của vũ trụ, mặt trời và các hành tinh khác quay quanh trái đất. Niềm tin ấy đã ảnh hưởng sâu sắc đến những nhận thức về vũ trụ và vai trò của con người trong vũ trụ. Nhưng khi các nhà khoa học khám phá ra trái đất là hình cầu và quay quanh mặt trời thì sự phát hiện này đã phủ định ngay "thực tế" được chấp nhận trước đó đồng thời làm thay đổi nhiều niềm tin và nhận thức của con người về vũ trụ, về thế giới.

Chúng ta được dạy rằng con người là một thực thể hữu hạn, sống trong những giới hạn thực tế nhất định. Nhưng liệu có thể tin rằng kiến thức khoa học hay bất kỳ thực tế nào đã được thừa nhận có thể đưa ra một cái nhìn tổng thể và chân thực để trả lời cho câu hỏi chúng ta là ai hay không? Các kết quả nghiên cứu khoa học, tôn giáo, y học… luôn mang lại cho chúng ta "những thực tế" như thể chúng là duy nhất, là chân lý.

Nhưng vấn đề ở đây là "thực tế" và "chân lý?" trong những lĩnh vực đó lại luôn luôn thay đổi.

Chẳng hạn, khoa học đã mang lại cho chúng ta vô số "thực tế" về giới hạn của cơ thể con người, rằng cơ thể của chúng ta chỉ có khả năng làm được một số điều nhất định. Tuy nhiên, con người vẫn có thể vượt qua một số giới hạn tưởng như đã là bất biến; và hàng ngày hàng giờ trên thế giới vẫn luôn xuất hiện những hiện tượng kỳ lạ về sức chịu đựng và khả năng phi thường của con người.

Người ta chạy nhanh hơn, nhảy cao hơn và nâng được những vật nặng hơn, chữa được những căn bệnh nan y và làm được nhiều điều mà trước đó được cho là "không thể". Vậy đâu là giới hạn thực sự của khả năng con người?

Thực tế cho thấy, nhiều người có được những khả năng phi thường mà khoa học không thể giải thích nổi. Một người phụ nữ có thể nâng chiếc xe ô tô khỏi cơ thể chồng mình khi anh bị chệch tay lái làm xe lật và đè lên người. Ai có thể tưởng tượng điều này sẽ xảy ra? Đã bao lần chúng ta dám thoát khỏi những khái niệm đã định hình trước về những điều có thể trong cuộc sống của mình? Chúng ta thường cho rằng con người không thể tự chữa khỏi một số căn bệnh hiểm nghèo, những thực tế đã có không ít người có khả năng chữa bệnh cho mình ngay vào giai đoạn cuối của căn bệnh để tiếp tục sống một cuộc sống khỏe mạnh, dài lâu. Vậy, chúng ta dựa trên chuẩn mực nào để đánh giá đâu là điều không thể và có thể? Ranh giới giữa những điều không thể và có thể là rất mong manh. Con người có thể vượt qua một cách dễ dàng hay khó khăn tùy thuộc rất nhiều vào ý chí và nghị lực của bản thân mỗi người.

Chúng ta đã không biết đến sự tồn tại của những sinh vật siêu nhỏ cho đến khi phát minh ra kính hiển vi. Chúng ta không nhận thức được sự tồn tại của nhiều ngôi sao và hành tinh khác trong vũ trụ cho đến khi phát minh ra kính thiên văn.

Chúng ta không tin mình có thể bay trên bầu trời cho đến khi khám phá ra nguyên lý của khí động lực. Còn gì khác nữa mà con người chưa biết vì chưa hiểu được những nguyên lý nào đó hoặc chưa khám phá được những "thực tế"? Còn gì chúng ta chưa biết hết về bản thân vì chưa phát minh được công nghệ mới có thể tiết lộ thông tin ấy? Còn gì mà hiện tại ta vẫn chưa hiểu vì chúng ta không dám mở rộng nhận thức của mình và tưởng tượng về những khả năng mà khoa học vẫn chưa thể khám phá hết?

Câu chuyện về Rùa và Ếch

Chuyện kể rằng có một chú rùa biển ngoi lên bờ và bò đến một cái hồ gần đó. Ở hồ, rùa gặp một con ếch đang ngồi trên lá súng. Ếch bèn hỏi rùa là ai và từ đâu tới. Rùa trả lời, nó đến từ đại dương. Chưa bao giờ biết về đại dương nên ếch hỏi rùa: "Liệu đại dương có to bằng lá súng hay không?". "Dĩ nhiên là to hơn!", rùa đáp.

Ếch lại hỏi tiếp: "Thế đại dương có to bằng hòn đá lớn giữa hồ không?". "To hơn", rùa lại trả lời và giải thích rằng đại dương là

nơi chứa nước lớn gấp vạn lần so với hồ. Con ếch nghe xong, tức giận nói với rùa: "Anh là kẻ lừa đảo và dối trá! Chẳng gì có thể to hơn cái hồ này. Tôi đã sống ở đây cả đời và biết rõ cái hồ này như lòng bàn tay, tôi biết là không có gì to hơn cái hồ này hết!". Nói xong, ếch quay lưng và nhảy tõm xuống nước.

Câu chuyện nhắc chúng ta một điều: Không nên giống như con ếch trong hồ, chỉ tin tưởng tuyệt đối vào "những thực tế", những kiến thức vốn có của chính mình về khả năng của con người. Nhưng thật đáng tiếc, tất cả chúng ta thường không muốn tiếp nhận những điều mà chúng ta chưa hề trải qua, những điều mình không hiểu hoặc chưa được các "chuyên gia" chứng minh.

Không ít người từng trải qua cảm giác sợ hãi và do dự không muốn thay đổi hoàn cảnh sống hiện tại, dù đó là hoàn cảnh bất hạnh, khổ đau.

Sự thay đổi khiến chúng ta hoảng sợ vì chúng ta vốn đã quen và cảm thấy an toàn trong những giới hạn quen thuộc. Những ý tưởng mới thường gây nên sự lo lắng, hoài nghi, hoang mang và bối rối, thậm chí là sự phản đối quyết liệt. Hẳn chúng ta còn nhớ câu chuyện nhà bác học Galileo. Khi ông tuyên bố trái đất quay quanh mặt trời, người ta cho rằng lời tuyên bố của ông thật báng bổ và họ đã bỏ tù Galileo vì thông tin mà Galileo đưa ra đe dọa đến hệ thống niềm tin thời bấy giờ, làm đảo lộn những tư tưởng và giá trị mà người ta đã chấp nhận và nghĩ là chính xác.

Trong thời đại chúng ta, tốc độ thay đổi trong mọi mặt của đời sống đang diễn ra nhanh chóng, đặt ra cho chúng ta một thách thức lớn là làm thế nào để theo kiệp với những thay đổi đó, trong cuộc sống cá nhân, trong công nghệ và cả trong sự nhận thức toàn cầu. Cùng với xu thế phát triển của thế giới, con người chúng ta đang trong quá trình học hỏi, khám phá những khái niệm mới và mở rộng nhận thức về thế giới chúng ra đang sống.

Khi đạt tới trình độ nhận thức cao hơn, một trong những thử thách mà con người phải đối mặt là đi tìm lời giải đáp cho câu hỏi "Thực sự chúng ta là ai?" và "Chúng ta có khả năng làm được những gì?". Càng ngày chúng ta càng nhận ra rằng con người không phải chỉ là những cỗ máy sinh học bị hạn chế bởi hoàn cảnh và môi trường sống. Nhiều điều bí ẩn vẫn thường xảy ra mà con người không thể giải thích được bằng những kiến thức khoa học vốn đang phổ biến và được thừa nhận. Nhiều người có khả năng thần giao cách cảm, có thể di chuyển những vật ở xa, có khả năng dự đoán tương lai, tự chữa bệnh hoặc chết đi sống lại.

Những hiện tượng đó sẽ mãi được xem là những điều bí ẩn bởi hệ thống niềm tin xưa cũ và còn nhiều hạn chế của chúng ta không thể đưa ra một lời giải thích nào thỏa đáng. Vì thế, chúng ta càng cần phải tìm hiểu chúng ta là ai và chân lý thực sự là gì, để từ đó có thể giải thích nhiều điều còn bỏ ngỏ hiện nay về khả năng và sức sáng tạo của con người.

Chương II
Khám phá niềm tin

"Bạn không thể hiểu mình qua những điều mà người khác mong muốn bạn, mà chỉ có thể bằng cách tự hỏi bạn trông đợi gì ở bản thân mình, bằng cách tự khám phá theo khả năng của bạn."

- Jane Roberts -

3.
Nguồn gốc của niềm tin

Phần lớn niềm tin về cuộc sống của mỗi người đều bắt nguồn từ gia đình, nhà trường, xã hội, và hầu hết được giáo dục dựa trên niềm tin của giai cấp lãnh đạo. Thời gian trôi qua, khi xã hội phát triển, cuộc sống thay đổi thì nhiều niềm tin không còn đúng nữa, nhưng chúng vẫn được các thế hệ tiếp theo hiển nhiên chấp nhận. Để minh chứng cho điều này, chúng ta hãy suy nghĩ về câu chuyện giả tưởng sau đây.

Giả sử bạn đang sống ở năm 2500, lúc ấy không còn một tài liệu lịch sử nào tồn tại vì tất cả đã bị tiêu hủy trong một trận đại hồng thủy vào năm 2100. Trong quá trình khai quật một địa điểm bị vùi sâu trong lòng đất từ năm 2000, nhà khảo cổ học phát hiện một căn phòng lớn gồm một dãy phòng nhỏ, mỗi phòng đều có một chiếc bồn sứ trắng giống như cái bát lớn đặt trên sàn.

Còn có bằng chứng cho thấy những chiếc bát lớn ấy từng thường xuyên được tiếp xúc với nước.

Do tin rằng cuộc sống của cư dân năm 2000 vẫn còn kém phát triển, nên nhà khảo cổ học này đưa ra kết luận những căn phòng và bồn sứ trong phòng được dành riêng cho các nghi lễ tôn giáo, và có thể đây còn là nơi tế lễ. Ông ta tiếp tục khám phá thấy trong mỗi ngôi nhà của cư dân năm 2000 đều có ít nhất một chiếc bồn sứ thiêng liêng như thế được đặt cẩn thận trong một phòng riêng biệt, điều này khiến ông tin nghi lễ tôn giáo đặc biệt này rất phổ biến trong nền văn hóa của thế kỷ XXI. Từ những dữ kiện và nhận định ban đầu đó, nhà khảo cổ học đã kết luận đó là phòng tế lễ chứ không phải là phòng vệ sinh.

Câu chuyện giả tưởng này cho thấy một điểm quan trọng, đó là chúng ta không nên lúc nào cũng tin tưởng tuyệt đối vào những

gì mà các chuyên gia nói. Thậm chí đôi khi cũng không nên tin rằng những cuốn sách lịch sử có thể mô tả lại chính xác sự kiện đã xảy ra vào một thời điểm cụ thể nào đó. Sách sử không phải bao giờ cũng được ghi chép bởi những người trực tiếp chứng kiến các sự kiện ấy. Điều chúng ta nhận thấy ở đây là một người có thể suy diễn nhận thức của nhiều người khác về những điều đã xảy ra. Do đó, sự thật đôi khi có thể bị bóp méo.

Có lẽ đã đến lúc tự đặt nghi vấn cho những niềm tin mà chúng ta vẫn chấp nhận, đặc biệt là bất kỳ niềm tin tiêu cực nào về bản thân. Và cũng đã đến lúc chúng ta tin tưởng vào kinh nghiệm thực tế và hiểu biết của mình hơn là tin vào các chuyên gia. Bởi vì ngay cả một quan điểm nào đó của một chuyên gia vẫn có thể thay đổi theo thời gian. Chỉ riêng trong lĩnh vực y học, nếu tin vào tất cả những phát hiện về nguyên nhân gây bệnh thư thì dường như chẳng còn thực phẩm gì để ăn và chẳng có việc gì làm mà không có hại.

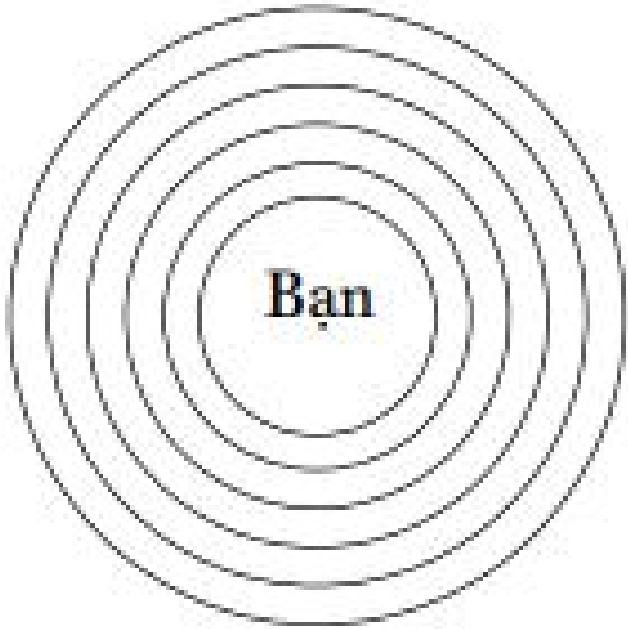
Đó cũng chính là lý do để chúng ta phải học cách lắng nghe tiếng nói nội tâm và trở thành người kiên định, làm chủ chính bản thân mình.

Nếu chúng ta học được cách lắng nghe tiếng nói nội tâm, thì ta sẽ không cảm thấy bối rối trước những mâu thuẫn bên ngoài.

Những vòng tròn đồng tâm

Trong mỗi con người, niềm tin luôn tồn tại như một dòng chảy không ngừng nghỉ. Niềm tin được hình thành sớm nhất là niềm tin dạy chúng ta về cuộc sống và bảo vệ chúng ta khỏi những hiểm nguy, nhờ đó mỗi người có thể hòa nhập với xã hội và tồn tại trong cuộc sống. Thế nhưng, nhiều lúc chúng ta lại biến những niềm tin hình thành từ sự dạy bảo ấy thành những niềm tin tiêu cực về thực tại.

Hãy nhìn vào những vòng tròn đồng tâm dưới đây và thử tượng tưởng bạn đang ở tâm vòng tròn ấy. Mỗi vòng tròn quanh đó tượng trưng cho một niềm tin gây hạn chế hay cản trở bạn.



Vòng tròn đầu tiên có thể là một câu đơn giản: "Đừng băng qua đường một mình, con có thể bị xe đụng". Hầu hết những người trưởng thành đã từng lớn lên cùng với niềm tin ấy mà không nhận thấy ẩn đằng sau đó chính là cảm nhận: "Trong cuộc sống, không có gì là an toàn cả. Lúc nào mình cũng có thể bị tổn thương".

Vòng tròn thứ hai có thể là: "Con chưa đủ tuổi để làm việc đó. Con chưa đủ tuổi để sử dụng bếp ga hoặc chưa đủ tuổi để lái xe hay tự mặc quần áo". Những câu nói tưởng như vô hại ấy có thể được hiểu thành: "Tôi vẫn chưa đủ khả năng".

Cái cảm giác "chưa đủ khả năng" có thể biến người ta thành những kẻ hiếu thắng luôn cố gắng để chứng minh khả năng của mình, nhưng cũng có thể biến người ta thành kẻ hèn nhát, luôn sợ hãi, thậm chí không dám cố gắng theo đuổi ước mơ chỉ vì tin rằng dù có cố gắng thế nào đi nữa thì mình cũng không bao giờ thành công.

Vòng tròn thứ ba có thể là: "Nếu con nói dối hay làm hỏng một cái gì đó, nếu con không làm bài tập hay khiến mẹ buồn, thì con là đứa con hư và bố mẹ sẽ không yêu con nữa". Hầu hết các bậc cha mẹ thường dùng những lời như thế để răn dạy con cái, mà không hề nhận thấy rằng nó đã hình thành trong đầu con mình một

niềm tin khác: “Tôi xấu xa và bởi thế mà tôi không được yêu thương”.

Gia đình - xã hội thường dùng phần thưởng và hình phạt để dạy chúng ta cách cư xử. “Nếu con ngoan, con sẽ được thưởng. Nếu con cứ nghịch phá như thế, con sẽ bị nhốt trong phòng.

Nếu làm bố mẹ thất vọng, con sẽ không được bố mẹ yêu thương”. Những phần thưởng và hình phạt ban đầu nhằm mục đích khuyến khích chúng ta tuân thủ những nguyên tắc. Nhưng tiếc thay, hầu hết chúng ta vẫn dùng hệ thống thưởng phạt ấy để giữ mình trong khuôn khổ, để rồi nó trở thành những điều làm hạn chế cuộc sống và khả năng thật sự của chúng ta.

Có nhiều người tin rằng mình sẽ được an toàn, được chấp nhận, và được yêu thương nếu cứ tuân theo những nguyên tắc và mong muốn của người khác đặt ra. Nhưng thực ra khi tin như thế thì họ lại vô tình giam cầm tâm trí mình trong khuôn khổ của người khác. Như vậy, để tâm trí được tự do sáng tạo, để có cơ hội sống thật với lòng mình thì chúng ta phải sớm gạt bỏ những sợ hãi về bản thân cho rằng mình thấp kém và chưa đủ năng lực.

Hầu hết những vấn đề hay tệ nạn trong xã hội đều xuất phát từ niềm tin của những người cho rằng bản chất con người mình là xấu xa hoặc không tốt. Những người tin mình tồi tệ thường có xu hướng hành động và ứng xử tiêu cực. Những người tin rằng họ không thể tự kiếm tiền thường sa vào con đường trộm cắp, cờ bạc. Người cố điều khiển, thao túng và chi phối người khác là những người tin rằng bản chất của họ không tốt để nhận được tình yêu thương và sự tôn trọng. Còn những người thường hành động một cách kiêu căng, ngạo mạn hoặc tự cho mình là trung tâm của sự chú ý là những người mà trong thâm tâm họ thường cảm thấy bất an và sợ hãi.

Những người tin họ không đủ thông minh và không biết mình nên làm gì cho tốt thường bỏ phí năng lực và kiến thức của chính mình. Thay vì tự giải quyết tất cả mọi vấn đề thì họ lại trông chờ vào sự quan tâm, giúp đỡ của người khác. Xu hướng phổ biến của nhóm người này là họ luôn đổ lỗi cho người khác khi mọi chuyện xảy ra không như ý muốn.

Từ thực tế cho thấy, ai không tin vào chính bản thân mình thì sẽ không thể có một cuộc sống như mơ ước, và họ cũng không phát huy được khả năng của mình. Ngược lại, người nào tin vào giá trị của mình, tin rằng họ có thể tự mình làm được một điều gì đó sẽ

luôn vượt qua được mọi hoàn cảnh khó khăn và đạt được thành công cho dù họ có vấn đề về thể chất hoặc tinh thần. Hầu hết những người thành công đều nuôi dưỡng niềm tin họ có thể đạt được bất cứ điều gì.

Giới hạn và tường bảo vệ

Hãy nhìn lại hình vẽ những đường tròn đồng tâm ta đã nói đến phía trên. Dù là với mục đích bảo vệ bạn, mỗi vòng tròn lại tượng trưng cho một niềm tin tiêu cực về bản thân hay về cuộc sống nói chung. Có thể hiện tại bạn vẫn tin rằng nếu ở trong giới hạn của những bức tường bảo vệ này, bạn sẽ luôn được an toàn. Vì vậy mà bạn cảm thấy hoang mang khi ý định vượt qua những bức tường xuất hiện. Nhưng bạn cần gạt bỏ nỗi sợ hãi ấy để vượt tường nếu bạn thực sự muốn thay đổi cuộc sống và biến ước mơ thành hiện thực.

Bạn hãy tưởng tượng mình là đứa trẻ đang ngồi chơi trên bãi cỏ trước nhà, mẹ bạn bảo nếu đi ra phố sẽ gặp nguy hiểm. Nghe lời khuyên của mẹ, bạn vui vẻ chơi đùa trong sân vườn. Nhưng chẳng mấy chốc, bạn cảm thấy chán nản và không muốn ở trong sân nữa. Bạn bắt đầu lại gần hàng rào, thì mẹ bạn lại nhắc: "Mẹ đã nói với con là phải ở trong vườn chơi cơ mà". Khi bạn ra gần đến đường phố, giọng mẹ càng trở nên tức giận:

"Mẹ đã nói không, hãy tránh xa đường phố!".

Chính những câu nói ấy của mẹ bạn đã vô tình gieo vào lòng bạn một niềm tin: "Con sẽ gặp nguy hiểm nếu còn vượt ra khỏi ranh giới an toàn của mình!".

Khi bắt đầu thử thách những niềm tin tiêu cực vốn đang đảm bảo an toàn cho bạn trong những giới hạn quen thuộc, tiếng nói nội tâm sẽ trỗi dậy để chống đối. Một loạt những phản ứng tự vệ sẽ xuất hiện; bạn có thể nhận thấy mình trở nên giận dữ, hoang mang, mâu thuẫn, chán chường, lo lắng, mệt mỏi, tức giận, muốn trốn chạy thực tế… hay thậm chí bạn còn tự nhủ sẽ từ bỏ tất cả.

Ngoài ra, những điệp khúc vốn là bạn đồng hành của niềm tin tiêu cực cũng liên tục xuất hiện trong đầu bạn: "tôi không có tiền", "tôi rất yếu kém", "cuộc sống thật khó khăn"…

Khi hệ thống niềm tin cố hữu bị đe dọa, chúng ta đều cảm thấy khó chịu trong khi những phản ứng tự vệ như đã kể trên liên tục xuất hiện.

Và chỉ một thời gian ngắn sau đó, chúng ta có xu hướng quay trở lại vị trí phòng thủ và ở nguyên trong cái giới hạn quen thuộc của mình. Nhưng ngay tại thời điểm những phản ứng tự vệ xuất hiện, bạn có thể lựa chọn: hoặc xác định những niềm tin tiêu cực của mình và tự vượt qua những giới hạn mà niềm tin đó gây ra, hoặc phớt lờ tất cả và giữ nguyên cuộc sống như cũ. Nhưng hãy nhớ rằng, nếu bạn vẫn tiếp tục làm những việc mà bạn đã và đang làm, cuộc sống của bạn sẽ chẳng bao giờ đổi khác và nó sẽ mãi như hiện tại.

Vì vậy, nếu bạn bằng lòng và hạnh phúc với cuộc sống hiện tại thì hãy tiếp tục sống như vậy, còn nếu cảm thấy cuộc sống không hạnh phúc thì đã đến lúc bạn vượt qua cái ranh giới của những điều bạn đã tin tưởng.

Giả sử bạn tin rằng nếu chọn cách nói thẳng và bày tỏ suy nghĩ thật của mình, người khác sẽ phản đối và xa lánh bạn. Như vậy, để được an toàn, bạn sẽ kìm nén suy nghĩ và cảm xúc của mình, xem đó là một hình thức tự vệ. Nếu tiếp tục tin vào điều này, bạn sẽ còn tiếp tục kìm nén bản thân. Đến khi bạn có đủ can đảm để nói thật lòng mình thì bạn cũng sẽ bị mọi người xa lánh, đơn giản vì bạn tin là họ sẽ làm như vậy.

Vì thế, trước tiên bạn cần phải thay đổi niềm tin đó. Hãy bắt đầu bằng một nhận thức đơn giản là không phải tất cả mọi người ai cũng đều phản đối và xa lánh bạn khi bạn nói thẳng. Sau đó, bạn phải loại bỏ cách ứng xử tự vệ quen thuộc của mình, hay nói cách khác là bạn không được kìm nén suy nghĩ và cảm xúc nữa. Làm được như thế là bạn đã biết trân trọng chính mình, khi đó bạn sẽ nhận thấy người khác cũng sẽ ủng hộ khi bạn nói thẳng chứ không phải là bỏ rơi bạn.

Nếu không thay đổi niềm tin mà chỉ cố thay đổi ngoại cảnh, bạn sẽ phải chiến đấu một cách vô ích chống lại những bức tường vô hình do chính mình dựng nên. Để những bức tường đó không giam cầm cuộc đời mình, bạn hãy xác định những niềm tin tiêu cực và thay đổi nó.

Ứng xử có điều kiện

Để minh họa cho nguyên tắc ứng xử có điều kiện, một thí nghiệm được tiến hành với một bể cá lớn. Bể cá này được một tấm kính ngăn đôi ra, tất cả cá được dồn về một phía. Khi cá bơi lội và va vào tấm kính trong suốt, chúng sẽ nhận thấy rằng tấm kính này chính là ranh giới. Sau khi người ta lấy tấm kính đi, những con cá

vẫn tiếp tục bơi ở một phía như thể cái ranh giới được tạo nên bằng tấm kính vẫn còn ở đó.

Một thí nghiệm tương tự được tiến hành với những con bọ chét nhốt trong lọ. Ban đầu chúng cố hết sức nhảy cao để thoát ra khỏi lọ nhưng đã bị nắp lọ chặn lại. Một lúc sau, khi cái lọ đã được mở nắp thì những con bọ chét lại không còn cố nhảy cao để trốn thoát nữa vì chúng tin rằng ở phía trên vẫn còn vật cản.

Ở con người cũng hiện diện loại ứng xử có điều kiện này. Chúng ta luôn cho rằng khả năng của con người là hữu hạn nên không để tâm khám khá một điều gì khác ngoài những điều mà chúng ta đã quen thuộc. Tất cả đều sợ nếu chọn một con đường khác, hoặc nếu thay đổi hành vi ứng xử thông thường, những người khác sẽ không chấp nhận và không còn yêu thương, ủng hộ ta nữa.

Bất kỳ một định nghĩa cứng nhắc nào về bản thân, thậm chí nếu định nghĩa ấy được coi là chính xác thì trên thực tế nó vẫn có thể gây ra những hạn chế cho cuộc sống của chúng ta. Ví dụ, có nhiều người rất tự hào vì mình là người luôn giữ lời hứa. Nhìn bề ngoài thì đây là một nguyên tắc sống hoàn hảo, nhưng nếu lời cam kết của một cặp tình nhân là "chỉ có cái chết mới chia lìa chúng ta" thì đúng là tai họa khi họ thực hiện nó một cách cứng nhắc trong hoàn cảnh không gắn bó được với nhau. Khi đó, họ sẽ đinh ninh là chẳng còn cách nào khác để bảo vệ tình yêu của mình ngoài cái chết.

Một người phụ nữ có thể tin rằng mình là người mẹ tốt, nhưng nếu định nghĩa thế nào là một người mẹ tốt có khi lại gây ra những hạn chế, gò bó đáng tiếc. Vì theo định nghĩa, có thể cô sẽ đinh ninh rằng một người mẹ tốt là phải hy sinh tất cả cho con cái và phải lo lắng cho chúng suốt đời. Từ đó, thậm chí cô còn chăm sóc con cái cẩn thận đến nỗi khiến chúng không thể tự lo liệu và quyết định mọi chuyện cho chính mình; cô sẽ tạo ra những đứa trẻ không thể trưởng thành và không có lòng tin vào bản thân. Trong trường hợp này, người mẹ cần phải mở rộng định nghĩa thế nào là một người mẹ tốt hoặc thay đổi niềm tin: cô phải hiểu rằng trở thành người mẹ tốt không có nghĩa là phải hy sinh tất cả nhu cầu của bản thân cho con cái. Có như thế người mẹ mới làm tròn bổn phận của mình nhưng cũng không hạn chế sự phát triển tự nhiên của con cái.

Bạn có thể tin mình là người rất nhạy cảm, dễ dị ứng với một số loại thực phẩm hay yếu tố môi trường, nhạy cảm với những người xung quanh. Bạn có thể tự hào về khả năng này và cho đó là một

phẩm chất tốt. Tuy nhiên, niềm tin này có thể sẽ phần nào hạn chế bạn. Nó khiến bạn lo lắng vì bạn nghĩ mình sẽ không thể sống ở một số môi trường nhất định, không thể ăn món ăn mới lạ hoặc khó tham gia vào hoạt động xã hội,... Nếu thay đổi niềm tin này, bạn sẽ nhận thấy một thế giới hoàn toàn mới với nhiều cơ hội đang chờ đón bạn.

4.

Các trò chơi và phương pháp

Trong phần này, bằng cách tham gia một số phương pháp và trò chơi đa dạng, bạn sẽ có cơ hội khám phá một vài niềm tin của mình. Mục đích là để giúp bạn nhận rõ niềm tin có thể gây hạn chế hay tạo nên những điều khó chịu mà bạn gặp trong cuộc sống.

Khi tham gia các trò chơi và phương pháp này, bạn hãy chú ý đến mọi dấu hiệu phản ứng của cơ thể như: cảm thấy bực bội, khó chịu, sợ hãi, mất mát, mệt mỏi, rối trí, hoang mang, phiền muộn hay mâu thuẫn. Nếu những phản ứng tự vệ như vậy xuất hiện, chứng tỏ rằng có một hay nhiều niềm tin của bạn đang được thử thách. Khi chú ý và nhận thức được những suy nghĩ, cảm xúc của mình, bạn cũng sẽ chú ý và nhận thức được những niềm tin tiêu cực. Giống như việc dễ dàng nhận ra viên sỏi trong giày khi bạn bước đi hơn là lúc đứng yên, bạn sẽ tìm ra những niềm tin tiêu cực và nhanh chóng loại bỏ những niềm tin đó để hướng đến một cuộc sống tốt đẹp như mong ước.

Trò chơi 1

Du lịch đến Phnom Penh

Bạn hãy tưởng tượng mình đang ngồi trên ô tô đỗ bên đường, chuẩn bị đi du lịch đến Phnom Penh. Hãy viết ra những điều bạn cần làm để đến được Phnom Penh vào những dòng kẻ dưới đây hoặc vào một tờ giấy. Bạn nên miêu tả một cách rõ ràng, cụ thể và chính xác những gì mình sẽ làm trong tình huống đó.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Tiếp theo, hãy dành một chút thời gian xem lại những gì mình vừa viết. Câu trả lời của bạn phần nào phản ánh cuộc sống hiện tại, phản ánh một hoặc nhiều khuôn mẫu dựa trên niềm tin của bạn. Không có câu trả lời đúng hoặc sai, danh sách những việc bạn định làm chỉ đơn giản tiết lộ cách sống hiện tại của bạn dựa trên niềm tin bạn có.

Sau đó, hãy tự hỏi những câu hỏi sau: Mình có bằng lòng với chỗ ở hiện tại hay không? Mình có thường xuyên đạt được những mục tiêu quan trọng đã đặt ra hay không? Nếu câu trả lời là "không", có thể những niềm tin tiêu cực đã khiến bạn hành động sai hướng và không đạt được mục tiêu của mình.

Sau đây là ý kiến của một số người đã tham gia trò chơi này. Hãy chú ý lời giải thích của họ đã phản ánh niềm tin và cách ứng xử của họ như thế nào:

1. Để đến được Phnom Penh, một người phụ nữ nói cô sẽ "chỉ lên xe và lái". Cách tiến hành chuyến đi như thế cho thấy cô rất nhanh nhẹn và luôn bận rộn trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng cô lại than phiền rằng cô không hài lòng với cuộc sống của chính mình. Như vậy, cách sống của cô là có vấn đề. Rõ ràng, chỉ việc lên xe và lái đi mà không xác định phương hướng trước thì cô không thể đến Phnom Penh và sẽ không thực hiện được mong muốn của mình. Người phụ nữ đã phát hiện ra một điều: cô tin rằng cô phải luôn nhanh nhẹn và chủ động làm mọi điều, nếu không cô sẽ trở nên lười biếng và vô trách nhiệm. Và cô cũng tin rằng để khẳng định giá trị bản thân thì cô phải tạo cho mình thói quen luôn bận rộn. Nhờ trò chơi này, cô đã nhận thức được hai niềm tin tiêu cực của mình và cô có thể thay đổi chúng để cuộc sống hoàn thiện hơn.

2. Một phụ nữ khác cho biết, cô sẽ đến Phnom Penh bằng cách lái xe đến khu vực đông dân cư gần đó nhất để hỏi đường. Điều này cho thấy khi đứng trước một vấn đề cần giải quyết, xu hướng hành động của cô là đi tìm lời khuyên ở người khác. Cách ứng xử như vậy chẳng có gì sai, nhưng người phụ nữ này cho biết cô không cảm thấy hạnh phúc và cuộc sống không như cô mong ước. Thế thì việc hỏi ý kiến và lời khuyên của người khác cũng chẳng giúp ích nhiều cho cô. Cô cho biết cô đã từng phạm sai lầm trong quá khứ nên cô không tin tưởng vào bản thân, cô không tin mình

có thể đưa ra sự lựa chọn đúng đắn. Do đó, cô tin mình cần lời khuyên từ người khác, những người có thể nhìn nhận sự việc một cách tỉnh táo hơn để có thể củng cố cho ý kiến và sự lựa chọn của chính cô.

Vậy còn bạn, bạn có thói quen hỏi ý kiến và lời khuyên của người khác hay không? Nếu có, hãy chú ý đến đối tượng mà bạn thường hỏi. Đó có phải là một người thành công? Đó có phải là người bạn tôn trọng, khâm phục hoặc tin tưởng? Nếu phải hỏi đường, bạn sẽ hỏi ai? Một nhân viên trạm xăng dầu, một cảnh sát giao thông, người đầu tiên bạn gặp trên đường?

3. Để lái xe du lịch đến Phnom Penh, một người đàn ông cho biết điều đầu tiên ông làm là kiểm tra nhiên liệu, xem lượng dầu và nước trong xe có đầy đủ không, rồi xem thử liệu mình có đủ tiền bạc, thực phẩm và những đồ cần thiết cho chuyến hành trình hay không. Sau đó, ông ta sẽ xem bản đồ để chọn con đường thuận tiện nhất. Khi say sưa nói về những chuẩn bị của mình, ông phát hiện ra mình đã dành quá nhiều thời gian để chuẩn bị cho tương lai. Dù đặt ra rất nhiều mục tiêu trong cuộc sống, nhưng hiện tại ông cảm thấy mình không có đủ năng lực và tiền bạc để theo đuổi những ước mơ thật sự của mình.

Ông nhận thấy mình vẫn chưa thực sự khởi hành trong chuyến hành trình cuộc sống. Vậy niềm tin nào đã cản trở ông làm điều ấy? Ông cho biết rằng cha của ông đã khiến ông tin rằng mình không đủ thông minh để có thể đạt được bất kỳ điều gì trong cuộc sống. Chính niềm tin đó đã đưa ông đến suy nghĩ là mình sẽ không phải đối mặt với thất bại trong tương lai nếu cứ bận rộn chuẩn bị mọi thứ mà không bao giờ thực sự bắt tay vào việc.

4. Vài người khác trả lời là họ sẽ chọn một con đường đẹp nhất để đi và sẽ tận dụng thời gian trên đường để ngắm cảnh. Đây cũng chính là cách tiếp cận cuộc sống của họ. Đối với họ, điều quan trọng là chiêm ngưỡng cảnh đẹp và để mình thư giãn suốt cuộc hành trình mà không cần phải vội vàng đến đích. Họ tin rằng nên hưởng thụ cuộc sống.

5. Những người khác lại cho biết họ sẽ lái xe tới một sân bay gần nhất để có thể tới Phnom Penh nhanh hơn. Đây là cách chọn lựa của những người luôn muốn đạt được mục đích càng nhanh càng tốt. Đối với họ, thì giờ là vàng bạc nên không thể lãng phí một giây một phút nào. Cách sống như thế phản ánh niềm tin rằng họ chẳng bao giờ có đủ thời gian để làm tất cả mọi việc mong muốn. Kết quả là những người này phải luôn sống trong căng thẳng và

chịu áp lực vì cứ sợ mình không đủ thời gian.

6. Trong khi đó một người khác lại lo sợ chiếc xe có thể hư giữa đường và không thể đưa mình đến được Phnom Penh. Trên thực tế, người này đang gặp phải những vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe và không tin mình có đủ khả năng để đạt được mục tiêu, không tin mình đủ sức khỏe cho cuộc hành trình.

Hãy chú ý câu trả lời của bạn sẽ hé mở một điều gì đó thú vị về niềm tin và cách ứng xử của bạn. Bạn có nhận ra niềm tin nào của mình không? Chẳng hạn như: "Tôi cần phải được chuẩn bị", "Tôi cần có tiền", "Tôi phải nhanh lên", "Tôi nên xin lời khuyên của ai đó", hay bạn chỉ "lái xe" lang thang vô định suốt cuộc đời mình, với hy vọng rằng một ngày nào đó sẽ đến đích.

Nếu bạn thấy bằng lòng và hạnh phúc với cuộc sống hiện tại, nếu bạn dễ dàng thực hiện được những ước mơ của mình, thì khi ấy niềm tin và cả những thói quen trong cuộc sống đang có lợi cho bạn. Nếu không, bạn hãy kiểm tra lại để tìm hiểu xem niềm tin nào đã ngăn cản bạn thực hiện ước mơ.

Hoàn cảnh hiện tại có thể hé mở những niềm tin tạo nên những trải nghiệm mới cho bạn. Hãy dành một chút thời gian suy ngẫm về hoàn cảnh hiện tại, và xét xem mình đã làm được gì trong cuộc sống. Bước đầu tiên để đạt được mục tiêu đặt ra là cân nhắc, đánh giá hoàn cảnh hiện tại.

Khi ấy bạn mới có thể tiến lên phía trước với một cách nhìn mới về cuộc sống mà bạn mong muốn.

Bốn bước sau sẽ giúp bạn nhìn rõ hoàn cảnh hiện tại để có thể đạt được mục tiêu đặt ra:

1. Đánh giá cuộc sống hiện tại của mình. Điều gì có lợi và bất lợi cho cuộc sống của bạn? Xem xét các mối quan hệ cá nhân, nghề nghiệp, tình hình tài chính, sức khỏe cũng như tất cả các lĩnh vực khác trong cuộc sống.

2. Xác định rõ điều mình muốn làm. Hầu hết chúng ta đều nhận thức rõ điều mình thực sự khao khát có được trong cuộc sống. Nhưng nhiều người không thể vươn tới được ước mơ của mình vì họ tin rằng "Tôi không thể có được những gì tôi muốn".

3. Hãy tin rằng mình có thể đạt được những gì mình muốn. Nếu người khác đạt được mục tiêu mà họ đặt ra thì bạn cũng sẽ làm được như thế. Nếu bạn tin mình không thể biến ước mơ thành

hiện thực thì bạn sẽ không hành động tích cực để đạt được điều ấy.

4. Hãy lập một kế hoạch tốt nhất, và mạnh dạn làm mọi cách để có thể đạt được mục tiêu. Hãy tưởng tượng cuộc sống mới của bạn khi đạt được ước mơ. Cảm giác của bạn sẽ thế nào? Có phải rất hạnh phúc không? Vậy thì còn chần chờ gì nữa, hãy bắt tay hành động ngay hôm nay, dù là những việc nhỏ nhất như gọi điện thoại cho người ấy hay viết thư xin việc... Hãy làm tất cả những gì có thể để tiến thêm một bước nữa đến mục tiêu.

Nếu đã đặt ra mục tiêu và cố gắng hết mình mà vẫn chưa đạt được, bạn hãy kiểm tra lại những bước trên xem mình đã bỏ sót hay làm sai lệch chỗ nào khiến cho ước mơ chưa thành hiện thực.

Hãy xác định mục đích sống rồi tin tưởng và nỗ lực thực hiện theo mục đích đó, bạn sẽ thấy cuộc sống của mình thật thú vị và ý nghĩa!

Trò chơi 2

Màu sắc, động vật, bóng tối và nước

Trong trò chơi này, bạn hãy viết vào một mảnh giấy ba từ hay cụm từ chỉ tính chất để mô tả các từ sau:

1. Màu sắc (không liệt kê màu cụ thể, bạn chỉ cần chọn 3 từ miêu tả tính chất của màu sắc như "tươi sáng")

. . . . . .

2. Động vật

. . . . . .

3. Bóng tối

. . . . . .

4. Nước

. . . . . .

Khi đã viết xong, bạn hãy xem các gợi ý sau đây để tìm ra câu trả lời cho mình.

1. Những từ bạn lựa chọn để miêu tả màu sắc chính là những từ

miêu tả nhận thức của bạn về chính mình. Bạn đánh giá cao về chính mình hay tự hạ thấp chính mình? Và bạn có nhận ra sự đánh giá tiêu cực nào về bản thân đã gây cản trở bạn không?

2. Các từ miêu tả động vật phản ánh nhận thức của bạn về cách suy nghĩ của người khác về bạn. Cho dù, trên thực tế, người khác có nghĩ về bạn như thế nào thì những từ bạn chọn vẫn phản ánh những gì bạn cho là họ đang nghĩ về bạn. Ví dụ, bạn dùng từ "dữ tợn và nguy hiểm" để miêu tả động vật, thì có thể bạn sợ rằng người khác cũng nhận xét bạn như thế. Nếu bạn tin vào điều này, bạn sẽ suy đoán và hình dung ra cách ứng xử không mấy thiện cảm của họ đối với bạn.

3. Những từ bạn chọn để mô tả bóng tối chính là những từ ngữ bộc lộ nhận thức của bạn về cái chết. Nếu bạn cảm thấy khó tìm được từ miêu tả bóng tối, điều đó có nghĩa là bạn không chắc chắn về điều bạn tin tưởng và cảm nhận của bạn về cái chết cũng không rõ ràng. Nếu bạn chọn những từ: lạnh lẽo, trống rỗng, u buồn, sợ hãi, hoặc những từ khác gợi những cảm giác như trên, thì trong ý nghĩ bạn xem cái chết là sự mất mát.

4. Các từ bạn chọn để mô tả về nước phản ánh cách nhìn nhận của bạn về sex. Bạn có dùng từ nào nói lên sự sợ hãi hay không? Nếu có, thì có thể bạn đang cảm thấy sợ hãi trong việc gần gũi thể xác. Bạn có nhận thức được bất kỳ vấn đề nào liên quan đến tình dục gây cản trở cho mối quan hệ hòa hợp, thân thiết không?

Trò chơi 3

Người trong tranh

Bạn hãy nhìn vào bức hình sau đây và chọn ra hai người thu hút sự chú ý của bạn nhiều nhất. Sau đó viết ra suy nghĩ và cảm nhận, kể cả những tưởng tượng của bạn về mỗi người. Họ là ai? Tính cách của họ ra sao? Họ đang nghĩ gì?...

. . . . . .

. . . . . .

Những gì bạn nhận xét, đánh giá về mỗi người sẽ thể hiện một phần niềm tin của bạn vào bản thân. Chúng ta thường hay áp đặt suy nghĩ, cảm xúc, niềm tin và sự đánh giá của mình lên người khác. Vì vậy, điều mà bạn nói về người khác thường đúng với bản thân bạn hơn là đúng với họ.

Ví dụ, bạn miêu tả rằng một người trong bức ảnh này đang vui vẻ, thoải mái và lạc quan về tương lai, đó cũng chính là những gì bạn nghĩ về bản thân ở thời điểm hiện tại. Nếu bạn nhận xét là người thứ hai không kiên nhẫn, thiếu trung thực và khiếm nhã, thì có nghĩa bạn sợ mình cũng có những tính cách như thế.

Hoặc nếu tin rằng người này đang thể hiện một hành vi ứng xử mà bạn chắc rằng mình sẽ không làm như thế, thì hãy tự hỏi cách cư xử đó nói lên điều gì về người ấy. Kiểu người nào hay hành động như vậy? Có phải bạn đang sợ rằng mình cũng sở hữu tính cách đó hay không? Nói cách khác, cách cư xử của bạn có thể không giống như thế, nhưng bạn cũng có chung một động cơ như họ.

Ví dụ, bạn tưởng tượng một trong số những người trong bức ảnh là tên trộm hoặc kẻ sát nhân.

Bạn biết rằng bạn sẽ không bao giờ ăn cắp hoặc muốn làm hại người khác; thế thì thử giải thích xem kiểu người nào sẽ có những hành động như vậy. Có phải đó là người ích kỷ, độc ác, không đáng tin, yếu đuối, ngu ngốc, tham lam hoặc đáng sợ hay không? Động cơ nào đưa họ đến những hành động như thế? Bạn nghĩ gì về cách cư xử của họ?

Nếu phân tích rõ suy nghĩ của mình về những người này, bạn có thể nhận ra được tính cách mà bạn nghi ngờ hoặc tin rằng bạn đang sở hữu. Nếu bạn có những đánh giá hạn chế về bản thân, thì bạn cũng sẽ tự hạn chế khả năng và sức mạnh để tạo nên những gì bạn muốn.

Trò chơi 4

Sửa chữa xe máy

Bạn sở hữu một chiếc xe máy? Đã có lúc nó liên tục bị hỏng hóc, hết bộ phận này đến bộ phận khác? Khi đó bạn đã làm gì? Dù bạn đã gặp hay chưa gặp trường hợp đó, bạn cũng hãy thử tham gia trò chơi này, sẽ rất thú vị và bổ ích cho cuộc sống hiện tại và tương lai của bạn.

Một người đàn ông đưa xe đến tiệm sửa xe để thay nhớt và yêu cầu người thợ máy bảo dưỡng toàn bộ chiếc xe. Chẳng bao lâu sau khi ông quay về nhà, người thợ máy gọi điện và thông báo rằng phanh xe đã bị mòn và cần được thay thế. Ông nghĩ một lúc, rồi đề nghị thợ máy thay phanh mới. Lát sau, người thợ máy lại gọi điện và thông báo cần phải thay bộ chế hòa khí, ông lại tiếp tục đồng ý. Mười lăm phút sau đó, người thợ máy tiếp tục gọi điện và cho biết cần phải thay thế bộ phận đánh lửa.

Hãy thử tưởng tượng, bạn cảm thấy thế nào nếu ở vào địa vị của người đàn ông đó. Hãy viết những gì bạn tin có thể xảy ra và những gì bạn nghĩ người đàn ông đó nên làm.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bạn hãy nhớ rằng không có chuyện đúng hoặc sai ở câu trả lời của bạn. Nó chỉ đơn giản là suy nghĩ mà bạn tin chủ nhân của chiếc xe máy nên làm. Qua đó, sẽ tiết lộ phần nào cách ứng xử và niềm tin của bạn trong cuộc sống.

Nếu bạn cho rằng người đàn ông ấy nên tham khảo ý kiến một ai đó, thì có thể bạn có thói quen hay hỏi ý kiến và lời khuyên của người khác khi gặp vấn đề. Còn nếu bạn không tin tưởng người thợ cho thấy bạn ít khi tin tưởng vào những người xung quanh. Tuy nhiên, điều quan trọng được bộc lộ từ hai ý kiến trên là bạn không tin tưởng vào chính bản thân mình. Sau đây là những phân tích về ý kiến của một số người đã được khảo sát về trường hợp này:

Một người phụ nữ cho biết, nếu trường hợp đó xảy ra, cô sẽ đi đến tiệm sửa xe để tự mình xem xét bộ phận hỏng của chiếc xe máy trước khi để thợ máy thay thế bộ phận ấy. Đây cũng chính là cách mà người phụ nữ này quyết định cuộc đời mình, cô muốn luôn ở thế chủ động, muốn tất cả đều hoàn hảo và thích tự làm mọi việc vì cô không tin rằng người khác có thể làm tốt như mình. Cách lựa chọn để giải quyết vấn đề của người phụ nữ chẳng có gì sai nhưng cô phải tốn quá nhiều thời gian cho công việc và phải cố hết sức để làm cho mọi thứ hoàn hảo. Người phụ nữ này sợ rằng mình không thể kiểm soát được mọi việc xảy ra nếu như cô không luôn ở thế chủ động.

Một người phụ nữ khác cho biết cô sẽ nghe theo lời khuyên của người thợ máy và đồng ý để anh ta sửa bất kỳ bộ phận nào bị hỏng hóc. Đây là dạng người luôn tin tưởng vào người khác.

Chính vì vậy, cô tin rằng tất cả mọi thứ đều tốt đẹp nên không cần phải lo lắng hoặc không cần phải đấu tranh chống lại những điều bất công. Người phụ nữ này cho biết, cô luôn tin rằng "mọi thứ trên đời đều có duyên cớ của nó", và có lẽ cô may mắn nên mọi việc xảy ra đều rất thuận lợi.

Nhận thức tích cực đó giúp cô biết hưởng thụ cuộc sống hơn những người khác. Như vậy, niềm tin của cô đã mang lại lợi ích cho cô.

Còn bạn, bạn nghĩ thế nào về câu trả lời của người phụ nữ này? Bạn có cảm thấy câu chuyện của cô đã khơi nguồn cảm hứng cho bạn hay bạn không đồng tình và không tin tưởng vào cách sống

của cô? Bạn có nghĩ rằng "Một ngày nào đó, cô ta sẽ hết tiền và hối hận vì thái độ sống thoải mái và nhẹ dạ của mình" hoặc "Cô ta sẽ không thể đối mặt được với thực tế khắc nghiệt của cuộc sống bằng lòng tin như thế"? Dù câu trả lời của bạn là gì đi nữa thì sự đánh giá của bạn về cách sống của người phụ nữ này cũng phản ánh sự đánh giá của bạn về chính bản thân.

Hy vọng sau trò chơi này, bạn sẽ có thêm những trải nghiệm mới trong cuộc sống. Bạn sẽ nhận ra niềm tin nào là cần và tốt cho bản thân mình, và nhờ đó mà cách nhìn nhận của bạn về cuộc sống sẽ trở nên tích cực hơn.

Trò chơi 5

Người bạn tinh thần

Một ngày nọ, Katrina đến gặp một người bạn để cùng ăn trưa và tâm sự về những rắc rối, buồn phiền trong tình cảnh hiện tại của mình. Katrina đã từng khao khát một tình yêu thật đẹp và nồng cháy; và gần đây cô gặp được tình yêu đó với một người đàn ông tuyệt vời. Trong cảm nhận của cô, anh ấy rất gần gũi, đẹp trai, thông minh, ân cần và chu đáo. Anh chính là mẫu người đàn ông lý tưởng mà Katrina mong chờ. Vì thế, Katrina thích được ở mãi bên cạnh anh và họ đã có những khoảng thời gian vui vẻ, hạnh phúc bên nhau.

Tuy nhiên, niềm đam mê nhiếp ảnh đã cuốn anh vào những chuyến đi xa nhà, và xa cả cô. Trong lúc anh thăm thú, lang thang phiêu bạt khắp nơi để chụp những bức ảnh thật ấn tượng và độc đáo thì Katrina phải lặng lẽ ở nhà một mình. Nhiều lúc Katrina cảm thấy buồn bã và cô đơn vì anh dành quá ít thời gian cho cô. Thế nhưng điều làm cô phiền muộn nhất là anh chưa bao giờ mời cô cùng đi với anh.

Trước khi gặp anh, Katrina cũng đã quen biết với một doanh nhân rất tuyệt vời và giàu có. Anh yêu Katrina và định tiến đến hôn nhân với cô.

Thế nhưng, cô lại cảm thấy giữa họ có một khoảng cách vô hình nào đó. Mặc dù họ đã có những khoảng thời gian thoải mái bên nhau, nhưng cô lại không thể tự nhiên chuyện trò và chia sẻ mọi điều riêng tư. Katrina bày tỏ với bạn sự lo lắng, bối rối và thật sự cô không biết phải làm gì trong hoàn cảnh của mình.

Nếu là bạn của Katrina thì bạn sẽ cho Katrina lời khuyên như thế nào? Câu trả lời của bạn có gì khác nếu bạn biết rằng Katrina đã hò

hẹn với người đàn ông đầu tiên trong thời gian 2 năm? 5 hoặc 6 năm? Hãy ghi ra những điều bạn sẽ nói với Katrina và những lời giải thích của bạn.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Những lời khuyên của bạn dành cho Katrina cũng là lời khuyên bạn dành cho chính mình về một điều gì đó hiện đang xảy ra trong cuộc sống. Câu trả lời sẽ hé mở cho bạn biết mình nên chọn cuộc sống theo như mơ ước hay cuộc sống không như mơ ước vì nó an toàn, dễ dàng và thoải mái hơn.

Câu trả lời của bạn có thay đổi khi bạn biết Katrina đã quen người doanh nhân kia trong một khoảng thời gian lâu hơn không? Khi biết Katrina đã dành nhiều thời gian cho mối quan hệ này, bạn có khuyến khích cô ấy nên làm rõ mọi chuyện hay bạn cho rằng cô ấy đã lãng phí thời gian vô ích? Câu trả lời của bạn có ý phê phán hay buộc tội doanh nhân kia không? Nếu có, thì có phải đó là sự lựa chọn dựa trên ý thức trách nhiệm?

Sau đây là lời khuyên của một số người trong cuộc khảo sát ý kiến về câu chuyện của Katrina:

Một người đàn ông khuyên Katrina nên chọn người doanh nhân. Mặc dù người đến sau dường như mới là người tri kỷ của cô nhưng doanh nhân sẽ là người cho Katrina cuộc sống đầy đủ và êm ấm. Vì thế, Katrina nên học cách yêu và chọn doanh nhân làm chỗ dựa cho mình về sau. Còn với người nhiếp ảnh, chắc chắn cả hai sẽ mất rất nhiều thời gian và công sức để xác định lại tình cảm thì mới có thể tiến đến hôn nhân và tìm được một cuộc sống hạnh phúc. Cô không cần phải mạo hiểm như vậy.

Còn về bản thân, anh nói rằng mình muốn được làm việc trong lĩnh vực bảo vệ môi trường.

Thế nhưng, anh lại sợ phải bỏ công việc ổn định ở một công ty kế toán. Mặc dù không mấy yêu thích nghề kế toán nhưng anh vẫn hy vọng có lúc mình sẽ học được cách say mê công việc. Tất nhiên, anh tin rằng ước muốn được làm việc trong lĩnh vực môi trường chỉ mãi *là một ước mơ chẳng bao giờ thành hiện thực*.

Một người khác cho rằng, Katrina nên thành thật và nói chuyện thẳng thắn với nhiếp ảnh gia về những cảm nhận của mình. Theo anh, Katrina nên kiên nhẫn chuyện trò một cách chân thành, nhiệt tình và cởi mở, đó chính là chiếc chìa khóa giúp hai người có thể giải quyết mọi chuyện và hiểu nhau hơn. Lời khuyên của người đàn ông này dành cho Katrina cũng chính là giải pháp mà anh đang tìm kiếm để giải quyết những khó khăn, vướng mắc trong cuộc hôn nhân của mình.

Góp ý cho chuyện tình cảm của Katrina, một phụ nữ nghĩ Katrina nên tiếp tục tìm kiếm người đàn ông của mình, vì chẳng ai trong số hai người ấy phù hợp với cô. Với lời khuyên như thế, chúng ta có thể nhận thấy người phụ nữ này vẫn chưa thật sự bằng lòng với cuộc sống. Chính cô cũng thừa nhận là công việc hiện tại không như cô mong muốn và cô chẳng còn động lực nào để phấn đấu cho nó. Cô đang chuẩn bị thôi việc để tiếp tục tìm kiếm một công việc mà cô cảm thấy hài lòng.

Vậy còn lời khuyên của bạn? Hãy nhìn lại lời khuyên của mình bởi chính nó sẽ phản ánh niềm tin của bạn. Niềm tin của bạn như thế nào thì bạn sẽ đưa ra lời khuyên như thế ấy.

Khi gặp khó khăn trong cuộc sống, mỗi người có thể sử dụng một câu chuyện tương tự như tình huống của mình như là một cách giúp bản thân hiểu được vấn đề và tìm ra hướng giải quyết. Khi xem xét kỹ lời khuyên của mình dành cho người khác, chúng ta sẽ nhận thấy đó cũng chính là lời khuyên tốt nhất dành cho mình. Với vai trò là người ngoài cuộc có cái nhìn khách quan, bạn sẽ dễ dàng khuyên nhủ người khác. Lúc đó, bạn không hề bị chi phối bởi hoàn cảnh, bởi nỗi lo lắng trước vấn đề mà người trong cuộc phải đối mặt, vì thế bạn đủ tỉnh táo và sáng suốt để đưa ra giải pháp tốt nhất cho họ.

Nếu quan sát phản ứng của bản thân đối với hoàn cảnh của người khác, hoặc quan sát phản ứng của mình khi xem phim hay xem kịch, bạn có thể hiểu rõ hơn về niềm tin và những điều bạn tự đánh giá về bản thân. Nếu gặp rắc rối với ai đó, thì có nghĩa người này đang cho bạn thấy một điều gì đó ở bạn mà bạn không thích. Khi gặp một ai có thái độ và tính cách khiến bạn khó chịu, thì hãy tự hỏi liệu bạn có tin mình là người như thế không. Còn nếu bạn khâm phục một ai đó vì một nét tính cách đặc biệt của họ, như sự nồng hậu hay rộng lượng, thì từ sâu thẳm trong tâm hồn bạn có cảm giác là mình cũng có những đức tính ấy.

Cảm giác và đánh giá về bản thân có thể là phương thức giúp bạn

nhận ra niềm tin của mình. Tuy nhiên, đánh giá khác với quan sát. Đánh giá cho thấy bạn gặp phải rắc rối với chính mình, trong khi quan sát không nói lên điều gì cả. Để biết mình đang đánh giá về người khác hay đơn thuần chỉ là quan sát thì bạn hãy sử dụng tiêu chuẩn sau: Nếu xử sự của một người tạo cho bạn một phản ứng tình cảm nào đó dù là tích cực hay tiêu cực thì khi ấy bạn đang đánh giá. Nếu bạn nghĩ một tình huống hay một cách cư xử nào đó là xấu hay tốt, đúng hoặc sai thì có nghĩa là bạn cũng đang đánh giá. Không nên kìm nén cảm xúc của mình. Hãy để cơ thể tự do bộc lộ, có như thế, bạn mới khám phá niềm tin và những nhận xét, đánh giá của bạn về chính bản thân. Nếu bạn không có cảm xúc hay đánh giá về hành động của người khác, và phản ứng của bạn có thể chỉ là "Ồ, thú vị đấy!" thì điều này cho thấy bạn chỉ đang quan sát.

Trò chơi 6

Quà sinh nhật cho con gái

Nhân ngày sinh nhật con gái, một ông bố muốn mua một chiếc ba lô để làm quà tặng cho con, nhưng ông phân vân không biết nên mua màu xanh hay màu hồng. Cuối cùng, ông bố cũng chọn mua chiếc ba lô màu hồng.

Qua tình huống trên, bạn có phản ứng thế nào? Hãy ghi lại tất cả suy nghĩ và cảm xúc của bạn. Những lời nhận xét của bạn về hành động của người đàn ông, sẽ phản ánh một điều gì đó trong cuộc sống mà bạn cũng có nhận xét tương tự như vậy.

Sau đây là ý kiến của một số người được khảo sát: Một phụ nữ cảm thấy khó chịu khi nghe tình huống này, vì theo cô, đáng lẽ ông bố phải để con gái lựa chọn. Khi xem xét kỹ lý do mà người phụ nữ đó đưa ra, chúng tôi phát hiện ra rằng người phụ nữ cảm thấy mình đã quá độc đoán và luôn muốn mọi thứ phải theo ý mình. Bằng chứng là gần đây, bà đã không cho phép cậu con trai 19 tuổi đi nghỉ cuối tuần với bạn bè. Chính điều đó khiến bà sợ rằng mình đã quá khắt khe và độc đoán khi không cho phép con có quyền lựa chọn.

Trước quyết định của ông bố, một người phụ nữ khác cảm thấy tức giận vì cô cho rằng ông bố xem cô con gái chỉ là một đứa trẻ. Sau khi tìm hiểu thêm, chúng tôi thấy người phụ nữ này có những suy nghĩ cổ hủ về cuộc sống. Cô cảm thấy rất thất vọng khi chồng mình không phải là người trụ cột gia đình và cô cũng cảm thấy tức giận với chính mình vì cảm giác ấy. Trong ánh mắt của cô

hiện rõ sự bối rối vì mình có một tư tưởng lạc hậu, không cởi mở và hiện đại như mình muốn.

Những ai không cảm thấy khó chịu trước quyết định của người bố thì phản ứng của họ đơn giản chỉ là: "Thú vị đấy!", "Bình thường thôi!".

Những người này có cách sống đơn giản, không phán xét, không muốn làm mọi chuyện trở nên rối rắm. Vì những phán xét và nỗi buồn chỉ khiến cuộc sống thêm nặng nề và mệt mỏi. Khi không còn tự phán xét bản thân và người khác, bạn sẽ cảm thấy cuộc sống dễ chịu, có thời gian để tận hưởng niềm vui và hạnh phúc. Khi đó, bạn sẽ dễ dàng sử dụng sức mạnh sáng tạo của mình để biến ước mơ thành hiện thực.

Trò chơi 7

Nhận thức và niềm tin

Niềm tin ảnh hưởng đến nhận thức, còn nhận thức lại tạo nên trải nghiệm sống. Niềm tin giống như chiếc máy lọc chỉ cho phép tâm trí lĩnh hội một số loại thông tin nhất định. Chúng ta cảm nhận cuộc sống thông qua bộ lọc "niềm tin" và nhìn cuộc đời qua lăng kính của niềm tin. Để kiểm chứng điều này, chúng ta có thể cùng tham gia trò chơi sau.

Bạn hãy quan sát xung quanh và ghi nhớ những vật có màu xanh. Sau đó, nhắm mắt và nhẩm lại tất cả các vật bạn nhớ, rồi mở mắt và nhìn xung quanh xem bạn có bỏ sót vật gì hay không. Tiếp tục nhắm mắt và nhẩm lại những vật màu vàng, sau đó mở mắt và nhìn xem bạn có bỏ sót vật nào không. Có thể bạn sẽ chẳng nhớ được một vật màu vàng nào vì trong lúc quan sát bạn chỉ lo tập trung vào vật màu xanh. Mặc dù những vật màu vàng cũng ở trong tầm nhìn của bạn, nhưng vì quá chú tâm vào vật màu xanh, nên bạn không thể nhận ra chúng.

Trò chơi trên khẳng định một điều rằng chúng ta chỉ thấy được những gì mà chúng ta muốn tìm. Vì vậy, nếu bạn tin một điều gì đó là đúng thì bạn sẽ nhận thức cuộc sống từ khía cạnh ấy.

Chẳng hạn, khi bạn nghĩ mình có một tuổi thơ không hạnh phúc thì bạn sẽ luôn tìm lại những đắng cay, bất hạnh trong quá khứ để chứng minh cho niềm tin ấy là đúng. Thậm chí khi bạn đã từng có những khoảng thời gian êm đềm và hạnh phúc thì niềm tin vào một tuổi thơ bất hạnh cũng sẽ không cho phép bạn nhớ tới khoảng thời gian đó. Còn nếu tin là mình được yêu thương, che

chở và được ủng hộ thì bạn sẽ nhận thức những trải nghiệm trong cuộc sống của mình theo hướng đó. Ngược lại, khi niềm tin được tạo dựng dựa trên sự sợ hãi, hoài nghi, thì dù may mắn đến đâu, bạn cũng luôn cảm thấy hoài nghi và sợ hãi trước mọi tình huống của cuộc sống.

Bây giờ, chúng ta hãy tiếp tục trò chơi bằng một vật dụng quen thuộc là chiếc đồng hồ đeo tay.

Hãy nhìn vào chiếc đồng hồ và cố ghi nhớ tất cả các chi tiết về nó, từ màu sắc kim đồng hồ, chữ số, tên nhà sản xuất đến tất cả những gì bạn có thể nhìn thấy. Quan sát thật kỹ chiếc đồng hồ thêm một lần nữa để xem bạn có bỏ qua chi tiết nào không. Sau đó, không nhìn vào nó nữa và hãy trả lời câu hỏi: lúc quan sát, đồng hồ của bạn chỉ mấy giờ?

Dù bạn vừa nhìn đồng hồ, nhưng có thể bạn không trả lời được câu hỏi này. Vì lúc quan sát, điều bạn quan tâm và cố ghi nhớ là bề ngoài của chiếc đồng hồ chứ không phải là thời gian. Ngược lại, dù ngày nào cũng xem đồng hồ không biết bao nhiêu lần nhưng chưa chắc bạn lại nhớ rõ hình dáng của nó, vì mỗi khi nhìn vào đồng hồ, bạn chỉ quan tâm về thời gian.

Qua trò chơi này, chúng ta có thể rút ra kết luận: chính niềm tin đã ảnh hưởng và chi phối nhận thức. Và đến lượt nhận thức lại ảnh hưởng và hạn chế những điều chúng ta tìm kiếm. Do đó, những gì chúng ta tin sẽ là những gì chúng ta nhìn thấy và trải nghiệm.

Trò chơi 8

Người lái xe mạo hiểm

Hãy tưởng tượng bạn đang lái xe trên đường cao tốc thì một chiếc xe đột ngột cắt ngang trước xe bạn. Bạn sẽ phản ứng thế nào? Bạn sẽ giải thích như thế nào về hành động của người lái xe?

Sau đây là những phản ứng khác nhau của những người được khảo sát:

Người thứ nhất phàn nàn: “Đúng là một tay lái liều lĩnh và vô trách nhiệm! Lỡ gây ra tai nạn và làm người khác bị thương thì sao? Chắc chắn đó là loại người chẳng quan tâm đến ai khác ngoài bản thân mình!”.

Nhưng người thứ hai lại tỏ vẻ cảm thông: “Chắc anh ta đang rất

vội. Nhưng dù sao thì anh ta cũng nên giảm bớt tốc độ để tận hưởng cuộc sống".

Người thứ ba lại nói: "Phải chăng bị chặn ngang như thế là một điềm báo cho mình? Có lẽ tôi cần giảm tốc độ vì phía trước có xe cảnh sát, hay tôi có thể tránh được một tai nạn sắp xảy đến với mình nhờ bị chiếc xe đó chặn ngang".

Người thứ tư lại phản ứng khác: "Có lẽ anh ta vừa trải qua một cú sốc quá lớn nên mới mất tập trung như thế. Mong là anh ta sẽ sớm vượt qua khó khăn của mình".

Vậy còn bạn, bạn nghĩ và giải thích hành động lái xe mạo hiểm đó như thế nào? Có giống như bốn người trên không?

Cách giải thích của bạn - nói khái quát là cách nhận thức và trải nghiệm các sự việc, tình huống trong cuộc sống - phụ thuộc vào niềm tin của bạn.

Mặc dù có thể bạn không bao giờ biết chuyện gì đã thật sự xảy ra với người đàn ông kia nhưng dựa trên niềm tin của bản thân, bạn có thể tự giải thích một cách thỏa đáng với chính mình về hành động của ông ấy.

Dù hành động của người khác có thế nào đi nữa, bạn cũng sẽ hiểu và nhận thức hành động của họ thông qua lăng kính niềm tin trong chính con người mình.

Mỗi thử thách trong cuộc sống là một cơ hội để bạn khám phá niềm tin của mình và lựa chọn niềm tin nào sẽ phục vụ cho bạn cũng như loại bỏ niềm tin chống lại bạn.

Trò chơi 9

Điều gì khiến tôi phiền lòng?

Đây là một cách đơn giản giúp bạn nhận ra những đánh giá của mình về bản thân, đồng thời giải tỏa sự khó chịu của bạn đối với người khác.

Bây giờ, hãy nghĩ đến hành động của một người nào đó khiến bạn khó chịu. Người đó có thể là bạn đời, bố mẹ, con cái, người thân, bạn bè hay sếp của bạn. Sau đó hãy trả lời một cách trung thực và thẳng thắn 4 câu hỏi bên dưới. Nó sẽ giúp bạn xác định được điều gì đang thực sự diễn ra trong tâm trí mình.

1. Điều gì khiến tôi cảm thấy buồn bực về người này? Anh ta/cô ta đã làm gì khiến tôi khó chịu?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

2. Tại sao anh ta/cô ta lại hành động như vậy? Tôi nghĩ gì về nguyên nhân của hành động ấy?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

3. Tôi muốn nói gì với người này? Tôi có thể nói gì để thay đổi hành vi đã làm cho tôi khó chịu đó?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

4. Tôi muốn gì ở người này?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Câu trả lời phải thành thật, rõ ràng và ngắn gọn; không nên viết lại những sự kiện hay câu chuyện cụ thể, dài dòng. Câu trả lời chính xác sẽ giúp bạn thật sự nhìn nhận được vấn đề cùng với giải pháp tốt nhất cho vấn đề ấy. Sau đây là câu trả lời của một người phụ nữ được khảo sát:

1. Điều gì khiến tôi cảm thấy buồn bực về John? Anh đã làm gì khiến tôi khó chịu?

Anh không chịu lắng nghe tôi nói. Anh không tin tưởng tôi. Lúc nào anh cũng ra lệnh cho tôi, lại còn chê trách tôi đủ điều. Anh không quan tâm đến cảm giác của tôi và không dành nhiều thời gian ở bên

tôi. Anh thật tầm thường, ngạo mạn và ích kỷ. Anh là một người thiếu quyết đoán và không thực hiện những điều mình đã nói.

2. Tại sao anh lại cư xử như thế? Tôi nghĩ gì về nguyên nhân của hành động ấy?

Có lẽ đó là một hành động tự bảo vệ vì anh sợ mọi người không thích anh, không đối xử tốt với anh. Nhưng chính điều đó lại làm cho mọi người càng trở nên xa cách anh hơn. Càng bị xa lánh, anh càng có cảm giác bất an, không tin tưởng vào vản thân, sống khép kín, sợ thất bại, sợ mất việc và cuối cùng là chìm vào nỗi hoài nghi và sợ hãi khôn cùng. John thực sự mệt mỏi và cảm thấy không được trân trọng. Anh đã trải qua tuổi thơ nhọc nhằn và đắng cay, và giờ đây anh lại tiếp tục tạo nên những khó khăn, khổ sở cho chính mình.

3. Tôi muốn nói gì với anh? Tôi có thể nói gì để anh thay đổi cách xử sự?

John, anh hãy dành chút thời gian lắng nghe em. Em mong sao anh sẽ hiểu em và không làm em tổn thương. Hãy dành nhiều thời gian cho em. Nên giữ lời và làm những gì anh đã nói. Đừng lo lắng về tiền bạc hoặc mất việc, mọi chuyện rồi sẽ ổn cả thôi.

4. Tôi muốn gì từ anh ấy?

Tôi muốn anh tôn trọng, tin tưởng tôi, vui vẻ và cởi mở hơn với tôi, dành nhiều thời gian cho tôi và yêu tôi nhiều hơn. Tôi cũng muốn anh chân tình chia sẻ với tôi tất cả những vui buồn, khó khăn trong cuộc sống. Và quan trọng hơn cả là anh đừng tỏ thái độ chê bai, chỉ trích tôi bởi những lần như thế tôi thực sự cảm thấy bị xúc phạm.

Khi đã viết xong câu trả lời thành thật nhất của mình, bạn hãy đọc lướt qua một lượt và xem xét kết quả phân tích của những câu hỏi ấy.

1. Điều gì khiến tôi cảm thấy phiền lòng về người này? Anh ta hoặc cô ta đã làm gì khiến tôi cảm thấy buồn?

Điều bạn không thích ở người khác thực ra cũng chính là điều bạn không thích ở chính mình và cũng chính là những đánh giá của bạn về bản thân.

2. Tại sao người đó lại hành động như vậy? Tôi nghĩ gì về nguyên nhân của hành động ấy?

Đây là lý do sâu xa giải thích cho hành động của bạn.

3. Tôi muốn nói gì với người này? Tôi có thể nói gì để thay đổi hành vi đã làm cho tôi khó chịu đo?

Đây chính là điều mà tiếng nói nội tâm đang mách bảo bạn. Nếu bạn biết lắng nghe tiếng nói ấy, cuộc sống của bạn sẽ có nhiều thay đổi.

4. Tôi muốn gì ở người này? Đó chính là những điều bạn cần làm cho bản thân để cải thiện cuộc sống của mình. Nếu bạn làm được những điều đó thì người khác sẽ dần thay đổi cách đối xử với bạn. Nếu bạn không muốn bị mọi người bỏ rơi thì trước hết hãy đừng bỏ rơi chính mình. Nếu muốn được yêu thương thì trước hết hãy yêu chính mình.

Nếu muốn được lắng nghe thì trước hết hãy tự lắng nghe chính mình. Nếu muốn ai đó giữ lời hứa thì trước hết hãy giữ lời hứa với chính mình. Nếu muốn ai đó dành nhiều thời gian cho mình thì trước hết cũng hãy dành nhiều thời gian cho chính mình. Có thể bạn cảm thấy đã dành quá nhiều thời gian cho bản thân, thế thì hãy xem lại, đó là quãng thời gian có ích hay vô ích.

Nếu bạn bị phê bình và điều ấy khiến bạn phiền lòng, thì đó là bởi vì bạn đang phê bình chính bạn. Nếu bạn thấy mọi người đưa ra những lời khuyên và thông điệp mâu thuẫn, thì chính trong bạn đang hiện diện những mâu thuẫn đó.

Nếu bạn thấy buồn lòng vì cảm thấy người khác không tin tưởng và ủng hộ bạn, thì đó là do bạn đã không tin tưởng và ủng hộ bản thân mình.

Những mối quan hệ trong cuộc sống chính là những tấm gương phản chiếu bản thân, bạn đối xử với bản thân mình ra sao thì người khác sẽ đối xử với bạn như thế. Chính họ sẽ nói cho bạn hiểu rõ những gì bạn vẫn thường tự nói với bản thân.

Hành động của họ thể hiện niềm tin và sự sợ hãi bên trong bạn. Nếu không thích cách người khác đang đối xử với mình, hãy thay đổi cách bạn đối xử với bản thân. Nếu bạn không gặp rắc rối với bản thân thì hành động hay lời nói của người khác sẽ không làm ảnh hưởng đến bạn.

Nói tóm lại, nếu ai đó làm một việc khiến bạn phản ứng lại, thì thực sự bạn đang có vấn đề với chính mình. Còn nếu không, dù họ có nói thế nào thì cũng không có gì ảnh hưởng đến bạn.

Ví dụ, một người nào đó nói với bạn là tóc của bạn màu tím. Bạn biết rõ tóc mình không phải màu tím, và bạn tin chắc như thế. Cho nên, phản ứng của bạn có thể là "Hay thật! Không biết hôm nay mắt của anh bị làm sao nữa?". Lời nhận xét của anh ta không khiến bạn lo lắng, buồn phiền vì bạn không tin lời nói của anh ta là đúng.

Một người khác có thể nói: "Trông có vẻ như anh tăng lên mấy cân" và bạn cũng cho rằng mình đã tăng cân trong khi chẳng mong muốn điều đó xảy ra chút nào. Vì thế, lời nhận xét đó có thể khiến bạn cảm thấy xấu hổ, tức giận, bối rối, hay thất vọng.

Phản ứng về mặt cảm xúc là một mấu chốt để chúng ta nhận ra những đánh giá về bản thân hoặc những niềm tin làm bản thân mình bị tổn thương.

Chương III
Thay đổi niềm tin

"Khi dùng lý lẽ để biện hộ cho những nhược điểm thì chắc chắn là bạn đang sở hữu những nhược điểm đó."

- Richard Bach -

5.

Phương pháp thay đổi niềm tin

Cuộc sống không phải lúc nào cũng "thuận buồm xuôi gió" như chúng ta mong muốn mà đó là cả một hành trình có cả hạnh phúc lẫn khổ đau. Chẳng may một lúc nào đó xảy ra những rắc rối, bất hạnh thì hầu hết chúng ta đều nỗ lực tìm lối thoát bằng cách thay đổi ngoại cảnh như: chuyển đến nơi ở mới, tìm một công việc khác, ăn kiêng... hay làm tất cả những gì chúng ta nghĩ là có thể giúp mình xóa đi những phiền muộn và thoát khỏi tình cảnh hiện tại.

Thật ra, điều chúng ta cần làm là thay đổi niềm tin của chính mình. Bởi lẽ, nếu không thay đổi niềm tin thì chúng ta sẽ tiếp tục rơi vào những tình huống như thế. Và khi những điều tương tự liên tục xảy đến, nó sẽ càng khiến chúng ta khẳng định rằng đó là định mệnh, là thực tế duy nhất, và mình chỉ còn cách là phải cam chịu. Nếu không dừng lại để xem xét và thay đổi niềm tin thì cuộc sống của chúng ta sẽ mãi bị trói buộc trong cái vòng tròn vô tận của rắc rối và bất hạnh.

Ví dụ, khi đã có thói quen kết bạn với những người bị tổn thương về mặt tình cảm thì bạn sẽ vẫn tiếp tục hướng về những người có hoàn cảnh như vậy, cho đến khi bạn thay đổi được ý nghĩ mình cần phải cứu rỗi người khác. Bạn cảm thấy mình không được ngưỡng mộ trong công việc thì dù bạn có chuyển sang làm công việc khác bạn cũng sẽ có cảm giác như thế.

Nói như vậy không có nghĩa là bạn không nên thay đổi ngoại cảnh khi mọi thứ không còn thích hợp với bạn nữa. Chẳng hạn, khi công việc không còn phù hợp, hôn nhân không hạnh phúc, thì thay đổi công việc và ly hôn là điều nên làm.

Nhưng dù có thay đổi công việc hay chọn người bạn đời khác, bạn

cũng cần phải hiểu rằng đó không phải là vấn đề căn bản có thể giải quyết hết mọi rắc rối. Vì bạn không thể chạy trốn bản thân, và cuộc sống chính là "tấm gương" phản chiếu niềm tin cũng như con người bạn. Bạn có thể tạm thời thoát khỏi hoàn cảnh hiện tại, nhưng hoàn cảnh mới của bạn rồi cũng sẽ giống như hoàn cảnh cũ. Đó là cái vòng lẩn quẩn mà bạn không thể thoát ra được, trừ phi bạn thay đổi niềm tin. Chỉ có thay đổi niềm tin trước khi bước vào một mối quan hệ mới, hay bắt đầu một công việc mới, bạn mới có thể tạo ra những trải nghiệm mới cho chính mình.

Hãy tin bạn có thể làm được

Từ lúc ấu thơ cho đến tuổi trưởng thành, chắc chắn bạn đã từng ấp ủ bao ước mơ và hoài bão.

Vậy bạn có tin rằng những ước mơ đó nhất định sẽ thành hiện thực? Nếu không thì đã đến lúc bạn tin rằng cuộc đời sẽ như những gì bạn ấp ủ trong lòng. Và bạn chính là người quyết định cho những điều đó xảy ra.

Khi bắt tay làm việc gì, điều quan trọng là chúng ta cần tin rằng mình có khả năng tạo nên những điều mới mẻ ngoài những gì đã có sẵn trong cuộc sống.

Hầu hết mọi người đều cảm thấy rất dễ dàng khi viết một lá thư, nhưng lại cảm thấy khó khăn hoặc không thể khi xây một ngôi nhà, hay kiếm được thật nhiều tiền. Còn người khác lại nhận thấy kiếm tiền đối với họ không thành vấn đề nhưng để tìm được một người bạn đời thì thực sự là một điều khó khăn.

Như vậy, tính chất khó khăn của công việc không hoàn toàn nằm ở bản chất công việc mà sinh ra từ niềm tin, từ sự đánh giá của bạn. Chính niềm tin khiến bạn kết luận rằng đó là điều mà bạn có thể hay không thể thực hiện.

Điều đáng tiếc là chúng ta thường nghĩ thực tế cuộc sống luôn khó khăn, khắc nghiệt nên bất kỳ điều gì mà chúng ta hy vọng sẽ chỉ mãi là khao khát, là ảo tưởng mà thôi.

Khi bạn có suy nghĩ đó thì hãy nhớ rằng cuộc đời của mỗi người được quyết định bởi chính những suy nghĩ, ước mơ, hy vọng và quan niệm, lý tưởng sống mà người đó tin tưởng và theo đuổi.

Ví dụ, lái xe ô tô là một việc mà hầu hết mọi người đều có thể học được và làm được. Nhưng có người lại tin rằng học lái xe và lái được xe ô tô là một việc khó khăn, thậm chí là họ sẽ không bao giờ

làm được. Khi tin rằng bạn có thể lái xe, bạn sẽ hành động để thực hiện cho bằng được.

Còn nếu lỡ tin rằng bạn không thể lái xe, thì bạn vẫn có thể khắc phục niềm tin sai lạc ấy bằng cách thử tập ngồi sau tay lái. Tại sao lại không?

Khi đặt mình vào thế phải đương đầu với một vấn đề nào đó thì bạn mới suy nghĩ, tìm khả năng và giải pháp cho nó. Nếu không, bạn sẽ không tìm đến bất kỳ một hành động tích cực nào mà chấp nhận cho niềm tin tiêu cực gò bó, bóp chặt cuộc sống của mình.

Thật ra, thay đổi niềm tin không phải là vấn đề khó khăn và mất quá nhiều thời gian. Khi bạn nhận thấy niềm tin hiện tại là hạn chế, chỉ cần chọn một niềm tin khác. Tưởng tượng rằng bạn có thể điều khiển "chiếc radio tinh thần" và chuyển sang một làn sóng mới. Tập trung vào suy nghĩ tích cực, có thể bạn sẽ nghĩ đây là việc khó, nhưng nó chỉ khó nếu bạn tin như thế.

Một thử nghiệm đơn giản sẽ chứng minh điều đó: Trước tiên, bạn hãy nghĩ về một chiếc bút chì màu vàng. Sau đó không nghĩ về chiếc bút chì màu vàng nữa, mà hãy nghĩ về một đóa hoa hồng. Chắc chắn bạn sẽ cảm thấy chẳng mấy khó khăn khi bỏ suy nghĩ về chiếc bút chì vàng để chuyển sang nghĩ về đóa hoa hồng. Việc thay đổi suy nghĩ và niềm tin cũng đơn giản như thế.

Chẳng hạn như trước đây, người ta tin ăn trứng có lợi cho sức khỏe, nhưng khi các nhà khoa học tuyên bố trứng không có lợi cho sức khỏe vì tạo nên một lượng cholesterol cao, thì ngay lập tức nhiều người đã thay đổi niềm tin và hạn chế ăn trứng.

Tuy thay đổi niềm tin không khó khăn và mất nhiều thời gian nhưng chúng ta sẽ gặp không ít thử thách khi muốn làm điều đó. Mỗi niềm tin tạo nên một trạng thái cảm xúc riêng và chúng ta đã trở nên quen thuộc với những cảm giác đi cùng niềm tin đó. Bạn cứ nghĩ xem, đi trên con đường quen thuộc bao giờ cũng thoải mái và dễ dàng hơn là chuyển hướng sang một con đường mới.

Bởi chúng ta ai cũng sẵn sàng đón nhận những cảm giác thân thuộc từ con đường đó, cho dù là những cảm giác khó chịu. Lâu dần, chúng ta trở nên thích cảm xúc vốn được tạo ra từ niềm tin của mình. Khi chúng ta nhận ra tính tiêu cực của nó và bắt đầu cảm thấy hối tiếc cho bản thân, cảm thấy thất vọng hay giận dữ thì những cảm xúc ấy đã có một "cuộc sống" riêng trong tâm hồn ta. Có thể coi cảm xúc là "năng lượng động", khi nó đã trỗi dậy thì

khó có thể dừng lại.

Việc thay đổi niềm tin đòi hỏi ở bạn sự tập trung, quyết tâm và tính kỷ luật. Cần tập trung suy nghĩ vào tình huống mới mà bạn mong muốn, không để bản thân trượt trở lại với lối suy nghĩ cũ. Ban đầu có thể sẽ cần một nỗ lực lớn, nhưng cùng với luyện tập thì việc thay đổi niềm tin trở nên dễ dàng hơn. Dần dần, bạn sẽ cảm thấy thoải mái, quen thuộc với niềm tin mới.

Trong khi thay đổi niềm tin, cuộc sống của bạn sẽ bị xáo trộn trong một khoảng thời gian vì khi ấy có hai niềm tin đối nghịch đang cạnh tranh quyết liệt để giành chỗ đứng trong thế giới của bạn. Bạn chỉ cảm thấy cuộc sống thoải mái, bình ổn trở lại khi có thể điều chỉnh tần số "chiếc radio tinh thần" của mình thành công. Những trải nghiệm của cuộc sống cũ sẽ tiếp tục tồn tại trong một khoảng thời gian nữa, nhưng điều này không có nghĩa quá trình thay đổi không xảy ra. Đó cũng chính là lý do bạn không được nản lòng, vì trong bạn đang có một cuộc tranh chấp giữa cái cũ và mới, nếu bạn nản lòng thì cái cũ sẽ dễ dàng chiến thắng. Khi bạn vượt qua thử thách này bằng nỗ lực và sự quyết tâm, bạn sẽ được đền đáp xứng đáng.

Tìm bằng chứng củng cố niềm tin mới

Khi niềm tin mới bắt đầu hình thành, bạn cần tìm bằng chứng để khẳng định và củng cố nó. Có thể sẽ mất khá nhiều thời gian nhưng nếu không làm thế, bạn sẽ dễ dàng quay trở lại với niềm tin và suy nghĩ cũ.

Sau đây là một số ví dụ cụ thể:

Trước đây, bạn tự đánh giá mình là một kẻ ngốc nghếch và hay mắc lỗi. Nếu bây giờ bạn bắt đầu tin mình là một người có tài và có thể đưa ra được những lựa chọn đúng đắn thì hãy tìm bằng chứng chứng minh cho niềm tin đó. Hãy xem lại những chọn lựa, quyết định nào của bạn đã mang lại kết quả tốt đẹp. Liệt kê tất cả ra giấy để bạn có thể xem lại bất kỳ khi nào, vì điều này sẽ luôn nhắc nhở rằng bạn là người thông minh. Khi có bằng chứng rồi, bước tiếp theo là hãy bắt đầu hành động trên cơ sở niềm tin mới đó. Trước bất kỳ tình huống nào, bạn cứ tin là mình có thể đưa ra chọn lựa sáng suốt. Hãy ủng hộ bản thân rằng những lựa chọn ấy là quyết định đúng đắn, giúp cải thiện và làm đẹp cuộc sống của bạn.

Trường hợp khác, khi bắt đầu một mối quan hệ mới, bạn thường

có cảm giác sợ hãi, vì tin rằng các mối quan hệ đều sẽ kết thúc bằng sự chia ly.

Thế thì, hãy lạc quan nghĩ về những cặp tình nhân đã trải qua biết bao sóng gió nhưng cuối cùng đã đến được với nhau, những cặp vợ chồng đã sống suốt đời bên nhau nhưng tình cảm của họ vẫn không thay đổi, vẫn luôn yêu thương, tôn trọng nhau. Hãy tìm những bằng chứng như thế để củng cố niềm tin: Không phải tất cả các mối quan hệ đều bất hạnh và kết thúc trong đau đớn. Dù có những cuộc tình kết thúc bằng sự chia ly, nhưng nhiều người đã vượt qua được nỗi đau một cách nhẹ nhàng, họ không chỉ tiếp tục sống tốt sau khi chia tay mà còn hạnh phúc hơn thế. Nếu sợ phải đau khổ, bạn sẽ tạo nên chính những điều mình vốn sợ hãi ấy. Tiếp theo, bắt đầu hành động như thể bạn đang có một mối quan hệ hạnh phúc và tuyệt vời, cuộc sống của bạn sẽ tốt lên theo chiều hướng ấy.

Bằng cách tìm bằng chứng củng cố niềm tin, bạn sẽ có được một niềm tin mới vững chắc, giúp bạn bước từng bước vững vàng trên con đường thực hiện ước mơ của mình. Vì thế, cần phải tìm kiếm, cho dù bắt đầu với các bằng chứng bé nhỏ và mong manh. Nhưng đó là những bằng chứng chứng tỏ niềm tin bạn có thể tạo nên điều tuyệt vời trong cuộc sống. Đó cũng sẽ là bước khởi đầu để tạo dựng một niềm tin mới và cùng với nó là những trải nghiệm mới.

Sử dụng trí tưởng tượng

Ngoài việc tìm thêm bằng chứng củng cố niềm tin mới, thì sử dụng trí tưởng tượng cũng là một cách hiệu quả để củng cố niềm tin mới tạo dựng. Bằng cách vẽ ra cho mình một viễn cảnh mới, dựa trên những suy nghĩ từ niềm tin mới, cái tôi tâm thức sẽ theo hướng dẫn ấy mà định hướng hành động, biến những điều trong tâm tưởng thành hiện thực.

Chúng ta thường nghĩ rằng niềm tin mới chỉ là mơ tưởng, hoặc đó là cách chúng ta tự lừa dối bản thân. Cùng với suy nghĩ đó, nỗi lo sợ bị tổn thương và bị thất bại ngăn cản chúng ta tin vào một tương lai tốt đẹp. Vì thế, hãy luôn hình dung về viễn cảnh cuộc sống trên cơ sở niềm tin mới, để từ đó chúng ta không ngần ngại dành hết sức lực, tâm trí để thực hiện niềm tin đó.

Bây giờ bạn thử tập trung vào niềm tin rằng bạn giàu có, sau đó hình dung về sự giàu có của mình, và tưởng tượng cảm giác đi cùng với sự giàu có. Đó có thể là cảm giác tuyệt vời khi bạn có thể thanh toán một chồng hóa đơn trong tháng. Điều này không phải

là bạn đang chạy trốn thực tế ngổn ngang những hóa đơn thanh toán, mà có nghĩa bạn tin tưởng mình sẽ sơm giàu có và sẽ thanh toán hết những hóa đơn ấy. Lúc đó, tâm trí bạn sẽ tự động tìm cách hành động để điều này có thể xảy ra. Khi từng hóa đơn được thanh toán, bạn hãy xem đó là một bằng chứng xác thực khẳng định niềm tin mới của bạn đang trở thành hiện thực. Thậm chí nếu chỉ nhặt được một hào trên đường, thì cũng hãy coi đây là một bằng chứng chứng tỏ rằng tiền bạc đã bắt đầu đến với bạn.

Lúc tưởng tượng, điều quan trọng là bạn không được nghi ngờ điều đó có khả năng xảy ra hay không mà phải thật sự nghĩ rằng khát vọng của mình sẽ thành hiện thực. Hãy tập trung chú ý đến cảm giác của bạn về cuộc sống trong mơ.

Nếu bạn đang gặp vấn đề về tiền bạc, thì hãy tập trung tinh thần hình dung về một cuộc sống mới sung túc cho đến khi bạn có thể tin rằng ý tưởng này không chỉ có thể thực hiện được mà khả năng thực hiện còn khá cao. Đồng thời, nên chú ý đến những cảm giác nảy sinh trong quá trình hình dung về sự sung túc. Bạn có cảm thấy tội lỗi, xấu xa, vô dụng hay ích kỷ không? Những cảm giác này sẽ cho bạn manh mối, để nhận ra niềm tin nào có thể ảnh hưởng đến khả năng tạo nên một cuộc sống sung túc và giàu có.

Nếu bạn đang gặp khó khăn trong việc tìm kiếm hay duy trì một mối quan hệ yêu đương, thì hãy tưởng tượng bạn đang được yêu, được người yêu chăm sóc và yêu thương. Bạn có thể hình dung một bức tranh tổng thể về những gì bạn muốn, để biết được bạn đang cần những gì. Hãy tưởng tượng bạn đang nói chuyện với người yêu, và cảm giác của bạn như thế nào khi được người ấy đáp lại bằng tất cả sự chân tình và tôn trọng.

Cảm giác của bạn thế nào khi được ôm trong vòng tay người ấy? Bạn có cảm thấy ấm áp và hạnh phúc?

Tiếp đó, hãy nghĩ xem, khi hình dung về mối quan hệ này bạn có lo sợ điều gì không?

Bạn có sợ rằng mình đang hy vọng hão huyền? Bạn có tin mọi thứ không phải lúc nào cũng suôn sẻ với bạn? Bạn có cho rằng bất kỳ điều gì đã từng xảy ra trong quá khứ sẽ xảy đến trong tương lai như một định mệnh? Nếu bạn trở nên cởi mở và tỏ ra là người đáng tin cậy, bạn có sợ bị từ chối, hay bị bỏ rơi? Hãy chú ý đến những niềm tin tiêu cực và loại bỏ chúng ngay vì nếu không chúng sẽ liên tục tạo ra sự dao động, hoang mang trong tâm trí bạn.

Mặt khác, trí tưởng tượng cũng có thể giúp bạn thoát khỏi nỗi sợ hãi. Hình dung nếu phải chia tay người yêu, hoặc mất việc, cảm giác của bạn sẽ như thế nào? Điều gì sẽ xảy ra sau đó?

Bạn có lo lắng sẽ tiêu sạch tiền không? Hãy tưởng tượng khi chẳng còn xu nào trong túi, cuộc sống của bạn sẽ thế nào? Chuyện gì sẽ xảy ra sau đó?

Sử dụng trí tưởng tượng để hình dung về tương lai, và cuối cùng bạn sẽ nhận ra điều bạn lo sợ thật nực cười, khi đó bạn sẽ giữ được bình tĩnh để đối mặt với nỗi sợ hãi của mình. Khi dám đối mặt với nỗi sợ hãi, bạn sẽ có thể vượt qua nó.

Tạo cho mình thói quen tưởng tượng về tương lai là một cách hiệu quả để tự mình xua đi nỗi sợ hãi, và cuối cùng bạn sẽ nhận ra mình là một người có óc quan sát tinh tế, giải quyết được vấn đề một cách sáng tạo hơn mình vẫn nghĩ.

Chính điều mà bạn nhận ra đó sẽ kích thích bạn sẵn sàng bước vào con đường tạo dựng những trải nghiệm cuộc sống mới cho mình.

Cẩn thận với những điều mình nói

Một cách khác để thay đổi niềm tin cũ và hạn chế mọi ảnh hưởng của chúng là đừng bao giờ nhắc đến chúng. Hãy lựa chọn thật kỹ những điều mình định nói và từ ngữ để biểu đạt điều đó.

Khi không còn nhắc đến vấn đề của mình, bạn sẽ thay đổi tâm điểm suy nghĩ. Và điều này có ảnh hưởng sâu sắc đến trải nghiệm của bạn.

Nếu bạn thường xuyên phàn nàn cuộc sống thật tồi tệ, bạn sẽ tiếp tục nếm trải cuộc sống tồi tệ ấy. Khi phàn nàn, chỉ trích và kể lể, nguồn năng lượng tinh thần của bạn sẽ tập trung hết vào những điều ấy, và rốt cuộc chỉ tạo nên những trải nghiệm tương tự mà thôi. Hãy chọn nói về những điều mà bạn muốn tạo dựng cho cuộc sống của mình. Nếu bạn nói về một cuộc sống tươi đẹp và hài lòng vì có được mọi thứ thì suy nghĩ của bạn sẽ theo dòng chảy nhận thức ấy, bắt đầu tạo nên những tình huống và hoàn cảnh tốt đẹp.

Người ta thường sợ rằng nếu không nói về những vấn đề của bản thân thì không còn chuyện gì khác để nói. Khi đó, người khác sẽ không hiểu hoàn cảnh của ta và vì thế sẽ không quan tâm đến ta nữa. Thực ra, đó là một niềm tin tiêu cực mà bạn cần loại bỏ ngay vì khi không còn tập trung vào vấn đề của bản thân, bạn sẽ có

nhiều năng lượng và thời gian để tập trung vào việc tạo dựng nên những điều mình muốn.

Hãy sử dụng ngôn từ tích cực vì tinh thần của bạn sẽ tiếp nhận ngôn từ theo nghĩa đen. Nếu dùng những cụm từ như "Tôi chán ngấy", "Tôi phát ốm lên vì..." hoặc "Tôi sắp chết vì..." thì tâm thức sẽ hướng theo những chỉ dẫn này và tạo nên tình huống khiến bạn cảm thấy mệt mỏi, chán nản.

Những từ ngữ tiêu cực khi được sử dụng thường xuyên sẽ củng cố niềm tin sai lầm rằng cuộc sống là một cuộc đấu tranh không ngừng và sự lựa chọn cho chúng ta chỉ có hạn.

Ngôn ngữ tiêu cực	Ngôn ngữ tích cực
Tôi *nên* làm việc này	Tôi *chọn* việc này
Tôi *phải* làm	Tôi *khao khát* muốn làm
Tôi *nên* làm	Tôi *sẽ* làm
Tôi *cố gắng* làm	Tôi *đang* tập trung làm
Đó là một công việc *khó khăn và thử thách*	Thật *dễ dàng* và chẳng tốn nhiều công sức.

Để nhận thấy sự khác biệt giữa những từ cụ thể, bạn hãy nhắm mắt và hình dung mình đang làm việc và cố gắng hoàn thành công việc trước 5 giờ chiều. Sau đó, hãy tưởng tượng, bạn đang tập trung vào công việc, cũng để hoàn thành lúc 5 giờ chiều. Bạn có nhận thấy cảm giác khác biệt khi sử dụng hai từ cố gắng và tập trung? Chúng có ảnh hưởng gì đến cảm giác và điều bạn đang nghĩ, đang làm? Khi nói từ cố gắng khiến ta liên tưởng đến tình trạng làm việc căng thẳng, lo lắng và vội vã, còn dùng từ tập trung, chúng ta nghĩ đến cách làm việc bình tĩnh, sáng suốt để hoàn thành tốt công việc.

Nếu bạn tự nhủ "Tôi sẽ cố gắng", thì khi ấy tâm trí bạn không tự bảo mình phải làm việc mà chỉ bảo bản thân mình rằng hãy cố gắng. Còn khi bạn nói với mình "Tôi sẽ làm", tâm trí của bạn sẽ biết cách hành động theo mong muốn.

Ngôn từ có ảnh hưởng rất lớn đến suy nghĩ, hành động của một người. Chẳng hạn khi nói "Tôi sẽ cố găng", bạn đang thể hiện một sự xung đột và đấu tranh bên trong, sự sợ hãi thất bại, hoặc nghi

ngờ về điều mà bạn có thể làm được. Nếu nói "Tôi nên làm", bạn sẽ rơi vào cái bẫy tự phán xét bản thân. Bạn có thể tự cho mình là vô trách nhiệm hoặc tồi tệ nếu không làm việc ấy. Nhưng khi bạn nói "Tôi phải làm" thì bạn bạn đang ám chỉ mình không có sự lựa chọn nào khác. Còn nếu nói "Tôi chọn làm việc này" thì có nghĩa bạn đang tin bạn là người chịu trách nhiệm, người đưa ra lựa chọn, và là người làm chủ cuộc sống của mình. Ngôn từ tích cực có sức mạnh kỳ diệu, chính nó sẽ định hướng cho tư duy và hành động của bạn.

Loại bỏ những niềm tin xung đột

Tuy muốn có một trải nghiệm nhất định, nhưng chúng ta có thể không tin mình sẽ làm được điều đó. Những niềm tin xung đột lẫn nhau tạo nên sự bối rối và thất vọng. Khi chúng ta gieo vào lòng những thông điệp hỗn độn, không rõ ràng thì chúng ta sẽ nhận lấy kết quả như vậy.

Để dễ dàng biến mơ ước thành hiện thực, chúng ta phải nhận thức và sớm loại bỏ những niềm tin mâu thuẫn – những niềm tin khiến chúng ta nghĩ rằng mình không thể hoặc không nên có những gì mình muốn. Đồng thời, chúng ta phải có ý thức lựa chọn niềm tin theo hướng củng cố khát vọng và mục đích của mình. Nếu muốn có một nghề nghiệp ổn định, thu nhập cao, một tình yêu như ý hoặc muốn được sống trong giàu sang, hạnh phúc thì bạn phải tin điều bạn muốn có thể thành hiện thực và bạn có thể đạt được điều ấy.

Một lý do khác giải thích tại sao bạn không thể có được tất cả những gì bạn muốn là: trong một vài điều kiện ở cuộc sống hiện tại, bạn cảm thấy bất hạnh nhưng bạn vẫn chọn chúng vì lợi ích trước mắt mà những hoàn cảnh đó mang lại.

Ví dụ, khi bạn không được khỏe, bạn tin rằng ốm cũng có cái lợi vì khi ốm, bạn sẽ nhận được nhiều yêu thương và nhiều sự quan tâm, hay khi đó thì người khác sẽ không đòi hỏi và trông đợi ở bạn quá nhiều. Và có lẽ ốm là lý do duy nhất để bạn tự cho phép mình giảm cường độ làm việc. Thêm nữa, nếu bạn là người rụt rè nhút nhát thì tình trạng sức khỏe yếu cũng là một lý do để bạn né tránh sự mạo hiểm trong cuộc sống. Nhưng song song đó, bạn cũng phán xét bản thân và tin rằng mình là người vô dụng, không xứng đáng được hưởng hạnh phúc. Như vậy trong suốt khoảng thời gian mong muốn mình khỏe mạnh và cả khi điều này đã thành hiện thực, bạn vẫn có một niềm tin mâu thuẫn là mình bị ốm thì tốt hơn...

Mỗi người có bao nhiêu ước mơ thì hầu như cũng có bấy nhiêu ý nghĩ mâu thuẫn với ước mơ đó. Muốn giàu sang nhưng lại sợ mình không làm được. Muốn hạnh phúc nhưng lại sợ mình không tìm đâu ra một tình yêu thật sự.

Để làm sáng tỏ những niềm tin xung đột, bạn hãy tham gia bài tập sau. Hãy nghĩ về một điều gì đó mà bạn muốn có trong cuộc đời mình. Chẳng hạn như bạn thích có nhiều tiền, một mối quan hệ thân tình, một kỳ nghỉ hè thú vị, một sức khỏe tốt hơn hay có nhiều thời gian dành cho bản thân.

Sau đó lấy ba tờ giấy và viết ra các câu trả lời.

Với tờ giấy thứ nhất, bạn hãy viết bất kỳ điều gì bạn mơ ước, và những điều bạn lo sợ khi có được điều đó. Bạn hãy bắt đầu với cụm từ "Tôi thích nhưng không muốn có điều ấy, bởi vì…".

Ví dụ, bạn muốn có nhiều tiền, nhưng khi có tiền rồi bạn lại lo là mình phải mất công cất giữ, lại còn thuế má, và người thân sẽ chạy đến vay mượn bạn... Nếu bạn muốn biết tất cả những niềm tin nào đã ngăn cản việc bạn thực hiện những ước muốn của mình, thì hãy trung thực viết ra tất cả những ý nghĩ bất chợt đến với bạn, đừng phân tích hoặc bỏ qua bất kỳ ý tưởng nào xuất hiện.

Khi đã liệt kê xong tất cả những gì bạn nghĩ, hãy viết tiếp 5 câu trả lời nữa. Bạn có cảm giác thế nào khi phải viết nhiều hơn? Bạn có cảm thấy tức giận, mất bình tĩnh hay phản đối? Bạn có thấy bế tắc, bối rối hay thất vọng? Hãy chú ý đến cách ứng xử nào xuất hiện để giúp bạn vượt qua những cảm giác ấy.

Ở tờ giấy thứ hai, bạn hãy viết câu "Tôi không thể có được điều ấy vì tôi …", và liệt kê tất cả lý do khiến bạn tin mình không thể có được điều mình muốn. Chẳng hạn, bạn muốn có nhiều tiền, nhưng không tin mình có thể có được vì bạn vẫn chưa đầu tư đủ công sức và thời gian cho công việc, hoặc vì bạn không may mắn như những người khác, hay vì bạn vẫn chưa biết cách làm giàu. Bạn tin đâu là lý do khiến bạn không thể có những gì mình muốn ngay lúc này: Bởi cuộc sống là như vậy, hay điều bạn mong muốn là không thực tế? Niềm tin ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống của bạn? Có khó khăn và vất vả để đạt được điều bạn muốn hay không?

Còn lại mảnh giấy cuối cùng, dành cho câu "Tôi không nên có điều ấy, vì tôi tồi tệ", và liệt kê tất cả nỗi lo sợ về bản thân và cuộc sống sẽ thay đổi theo chiều hướng xấu, khi bạn có được những gì mình

muốn. Hãy viết bất kỳ lý do nào bạn có thể nghĩ ra. Nếu cảm thấy khó khăn và không đưa ra được lý do nào thì hãy viết điều bạn không thích ở những người có được những thứ mà bạn vẫn ao ước và bạn sẽ rút ra được sự đánh giá từ đó.

Bạn có sợ rằng mình sẽ trở thành một người lười biếng và nhàm chán không? Bạn cảm thấy mình không có đủ khả năng, hoặc chưa làm việc chăm chỉ để có được điều bạn muốn? Hay bạn lo người khác sẽ ghen tỵ vì bạn có nhiều thứ hơn họ? Bạn có sợ mình là người ích kỷ, chỉ biết quan tâm đến bản thân? Bạn có nghĩ là một lúc nào đó mình sẽ không còn động lực để phấn đấu và không muốn đạt được bất kỳ điều gì nữa? Bạn có sợ mình sẽ trở nên một kẻ kiêu ngạo tự cho mình biết tất cả mọi thứ? Bạn có tin rằng đạt được những gì mình muốn đồng nghĩa với việc đời sống nội tâm của bạn tẻ nhạt hơn?

Bây giờ đến lúc chúng ta làm sáng tỏ những niềm tin có tính chất hạn chế. Hãy nhớ rằng nếu bạn tin mình còn yếu kém, xấu xa, bạn sẽ tự hạn chế sức mạnh tiềm ẩn để biến ước mơ thành hiện thực. Sau đây là một vài bước bạn có thể áp dụng để thay đổi niềm tin, nhận thức và thái độ.

Bước 1

Câu trả lời cho câu hỏi "Tôi thực sự không muốn có điều ấy vì ..." chính là những niềm tin mâu thuẫn với ước muốn của bạn. Hãy xem lại câu trả lời một lần nữa và tự hỏi "Có chắc chắn là mình không muốn điều đó?". Giả sử, bạn tin bạn bè và người thân sẽ bắt đầu hỏi vay tiền bạn khi bạn giàu có, bạn có chắc là không muốn cho họ vay mượn? Bước đầu tiên này sẽ bộc lộ một vài lý do giải thích tại sao hiện tại bạn vẫn chưa có được điều mình muốn.

Bước 2

Tưởng tượng ra một viễn cảnh ngược lại với điều bạn tin. Ví dụ, nếu nghĩ rằng có nhiều tiền khiến bạn phải mất nhiều công sức để kê khai, quản lý... thì hãy sử dụng trí tưởng tượng của mình để thay đổi suy nghĩ ấy. Hãy hình dung bạn sẽ tìm một nhân viên kế toán tin cậy, một nhà tư vấn tài chính tài giỏi có thể giúp bạn đem tiền đi đầu tư để sinh lời. Nếu không tin tưởng nhân viên kế toán thì bạn có một niềm tin khác cần thẩm định. Hãy nhớ rằng nếu không tin người khác thì có nghĩa bạn cũng không tin chính mình. Nếu bạn cảm thấy người khác có thể lừa dối bạn thì đây cũng là điều bạn tự đánh giá về bản thân, rằng bạn là người không đáng được đối xử trung thực và tin cậy.

Nếu lo sợ mình sẽ trở nên buồn chán hoặc không biết làm gì khi bạn đã có đầy đủ số tiền mình muốn thì hãy tưởng tượng bạn có thể đi du ngoạn, thiết kế một tác phẩm nghệ thuật, hoặc làm một việc thiện hay một điều gì đó làm bạn thích thú.

Nếu sợ rằng người yêu, cha mẹ hay anh chị em sẽ ghen tỵ, hoặc cảm thấy thua kém khi bạn có nhiều tiền, thì hãy nghĩ họ sẽ vui mừng và tự hào về bạn. Nếu cố chấp giữ suy nghĩ tiêu cực về họ, bạn sẽ tự hạn chế những cảm nhận mới của mình.

Có thể nói, những nghi ngờ hay lo sợ của bạn là những niềm tin tiêu cực, trái với lẽ thường của cuộc sống. Vậy nên việc thay đổi cho nó trở nên phù hợp là chuyện dễ dàng. Bạn hãy tin chắc như thế và sẵn sàng thay đổi đi thôi!

Bước 3

Nếu trong các lý do bạn đưa ra có liên quan đến người nào đó khiến bạn không thể có được những gì mình muốn, hãy thay đổi chủ ngữ trong mỗi lý do ấy thành ngôi thứ nhất: "tôi". Ví dụ, bạn nói: "Bạn tôi sẽ nghĩ tôi là người ích kỷ, tự cao tự đại", khi ấy hãy chuyển thành: "Tôi sẽ nghĩ mình là người ích kỷ, tự cao tự đại". Hoặc "Nếu tôi có nhiều tiền, người yêu của tôi sợ rằng tôi sẽ bỏ anh ấy" có thể chuyển thành "Tôi sợ rằng tôi sẽ rời bỏ anh ấy". Thay đổi chủ ngữ như thế sẽ giúp bạn nhận ra những đánh giá của bạn về bản thân, chẳng hạn: "Tôi không thích bản thân mình, vì tôi có thể trở nên tự mãn, ích kỷ, lười nhác hoặc sống không mục đích".

Bước 4

Bây giờ hãy chuyển tất cả những câu có chủ ngữ "tôi" ở trên thành "Tôi chọn mình là…".

Thay vì nói "Tôi sẽ nghĩ mình là người ích kỷ và tự cao tự đại", bạn có thể đổi thành "Tôi sẽ chọn mình là người ích kỷ và tự cao tự đại". Nếu không nhận thấy mình có quyền lựa chọn theo cách riêng của mình, thì bạn cũng sẽ không biết mình có sức mạnh để đưa ra lựa chọn khác. Chúng ta cần chịu tra ch nhiệm cho lựa chọn của mình; cần phải hiểu và giải thích được ý nghĩ, lời nói và nhu cầu của chính mình. Mặc dù, bạn có thể bất lực hay dễ bị tác động bởi hoàn cảnh khách quan, nhưng chính bạn phải tự chịu trách nhiệm về quyết định và lựa chọn cho chính cuộc đời mình.

Bước 5

Những câu bạn đã liệt kê sẽ bộc lộ một vài niềm tin cơ bản về bản thân, hoặc về cuộc sống của chính bạn. Danh sách của bạn có thể bao gồm những câu như: "Tôi chọn trở thành người ích kỷ", "Tôi chọn lựa để trở thành người lười nhác, keo kiệt và kiêu ngạo", "Tôi lựa chọn để trở thành người ngu ngốc". "Tôi lựa chọn sự sợ hãi" không phải là câu hợp lý vì "sợ hãi" thể hiện trạng thái cảm xúc chứ không phải nói về tính cách.

Loại người mà bạn tin là thuộc loại người sợ hãi sẽ tiết lộ những điều bạn đang tự phán xét về mình: một người yếu đuối, một người chậm chạp, một người ngu ngốc. Nói cách khác, điều gì bạn nghĩ không tốt về mình đã khiến bạn cảm thấy sợ hãi?

Khi đã nhận thức được những phán xét của bạn về bản thân, và đó là những phán xét không có lợi cho cuộc sống, thì trước hết hãy chấp nhận chúng. Bằng cách chấp nhận, nhìn vào sự thật, bạn sẽ có thể thay đổi cách nhìn về những phán xét ấy và thoát ra khỏi chúng. Còn nếu chống lại hay cố gắng chạy trốn, chỉ khiến chúng càng thêm ảnh hưởng đối với bạn.

Bạn cũng đừng quên rằng, cách nhìn nhận về những điều hợp lý và có giá trị trong cuộc sống của một người nào đó thì không nhất thiết phải là cách nhìn nhận của bạn. Hãy tự chọn niềm tin và ưu thế của riêng mình.

Bước 6

Bài tập sau sẽ giúp bạn bỏ qua hết chuyện cũ và loại bỏ những phán xét về bản thân. Khi tham gia bài tập này, bạn cần sự giúp đỡ của một người bạn hoặc sử dụng một tấm gương soi.

Trước hết, bạn hãy lựa chọn một phán xét nào đó về bản thân. Sau đó, ngồi trước tấm gương hay bạn mình, rồi nhìn vào gương hoặc vào mắt bạn mình và liên tục nhắc lại câu nói sau: "Tôi chọn …". Thêm vào đó những từ hoặc cụm từ nói về tính cách mà bạn cảm thấy không hài lòng của bản thân. Ví dụ như "Tôi chọn sự lười nhác và vô trách nhiệm", "Tôi chọn là một kẻ tự cao tự đại",

"Tôi chọn là kẻ ngu ngốc"…

Tiếp tục nói, cho đến khi khuôn mặt một người nào đó từ quá khứ xuất hiện trong ký ức bạn. Người đó có thể là cha mẹ, anh chị em, người yêu, một người họ hàng hay một người bạn. Khi đã nhớ ra người từng nói điều này, hoặc từng ám chỉ điều này với bạn, thì cứ tưởng tượng bạn đang nói câu nói ấy với chính họ. Bạn không cần phải nhớ thời điểm người đó nói, hay họ có nói trực tiếp với bạn

hay không? Chỉ cần hiểu rằng, người đó đã khiến bạn có cảm giác mình là người không tốt.

Khi nhắc đi nhắc lại những cụm từ như: "Tôi lựa chọn là kẻ lười nhác và vô trách nhiệm", ban đầu có thể bạn sẽ cảm thấy ngượng nghịu giống như mình đang nói những điều tệ hại hay ngớ ngẩn. Nhưng thực ra đây là một trong những biện pháp bảo vệ mà bạn có thể sử dụng để tránh cảm giác bị tổn thương. Bạn cũng có thể cảm thấy tức giận hay buồn chán, khi gợi lại nỗi buồn trong lần đầu tiên nghe thấy lời nhận xét chẳng mấy tốt đẹp về bản thân. Và cảm giác tức giận có thể được xem là một lớp bảo vệ che giấu cảm giác bị tổn thương.

Tiếp tục nhắc lại cụm từ đó, cho đến khi cơthể bạn chẳng còn phản ứng nào nữa. Cảm giác bị tổn thương cuối cùng sẽ nguôi dần khi bạn bắt đầu nhận thấy lời nhận xét này không dành cho bạn. Đó chỉ là lời tự phán xét của một người nào đó đã gặp rắc rối với nỗi sợ hãi của chính họ, nên họ đã áp đặt phán xét này cho bạn. Khi còn là đứa trẻ, bạn không nhận thấy điều này vì cá nhân bạn đã chấp nhận, và tin vào những điều người ta phán xét về mình. Nhưng tâm thức sẽ bắt đầu quan sát bản chất sự việc, và nhận ra sự thật về con người bạn, cho dù lời phán xét của người khác có là gì đi nữa.

Bài tập này có thể giúp bạn xóa đi mọi giận dữ, sự tổn thương hay thù hận vốn đã bám sâu vào lòng bạn trong nhiều năm qua, đồng thời giúp bạn hiểu, cảm thông và tha thứ cho người đã làm cho bạn có cảm giác đó. Hành động tha thứ của bạn không phải là kết quả của sự gượng ép bản thân mà là kết quả tự nhiên của việc nhận thức và hiểu rõ về mình. Sau bài tập này, bạn sẽ trút bỏ được gánh nặng do những ý nghĩ tự phê bình bản thân mang lại, và bạn sẽ không còn phán xét bản thân hay người khác. Nếu cảm thấy khó chịu với cụm từ bạn phải nhắc đi nhắc lại, thì bạn cũng phải tiếp tục quá trình này, cho đến khi cơ thể bạn hoàn toàn nhẹ nhõm vì thoát khỏi ganh nă ng của cảm xúc.

Để hoàn thành quá trình này, chúng ta cần phải cố gắng nhiều, nhưng như thế còn dễ dàng hơn khi phải sống suốt đời trong sự giày vò, khổ sở với những suy nghĩ tự phán xét, tự giới hạn và tự xem mình là thất bại. Bạn hãy tin là chỉ cần có thời gian, bạn sẽ dễ dàng thoát khỏi thói quen tự phán xét. Khi càng nhận thức rõ về niềm tin và suy nghĩ của mình, thì cuối cùng bạn sẽ không còn phải làm rõ bất kỳ sự phán xét bản thân nào nữa. Khi đó, thói quen tự nhận thức, yêu thương và trân trọng chính mình sẽ trở thành lối sống của bạn.

6.

Những niềm tin tiêu cực

Chương này sẽ liệt kê những niềm tin tiêu cực đang tồn tại phổ biến trong mỗi người chúng ta. Khi đọc đến những trang tiếp theo, hãy chú ý xem có phải đó cũng là niềm tin của bạn? Viết ra ý kiến và cảm nhận của bạn về niềm tin đó, rồi nghĩ xem liệu bạn có thể nhìn nhận chúng từ một khía cạnh mới hay không. Hãy nhớ, nếu bạn khăng khăng cho rằng mình không đủ sức mạnh để thay đổi hoàn cảnh, bạn sẽ không nhận ra cách mình cần phải làm để có thể thay đổi. Bạn phải tin rằng bạn có sức mạnh để biến ước mơ thành hiện thực. Một khi loại bỏ những niềm tin tiêu cực, bạn sẽ tự mình mở cánh cửa bước vào một thế giới mới, thế giới của những điều có thể làm được.

Niềm tin tiêu cực 1:

"Vẫn không đủ..."

Nhiều người tin rằng trên thế gian này không có đủ tình yêu, tiền bạc, thực phẩm, nước uống... cho mọi người để tất cả đều được hưởng hạnh phúc và hài lòng với cuộc sống. Có người hạnh phúc vì no đủ thì cũng phải có kẻ bất hạnh vì thiếu thốn. Nhưng đây không phải là một chân lý như mọi người thường nghĩ vì các "nguồn cung cấp cho cuộc sống" thì vô tận, và con người có khả năng vô hạn để tạo nên những điều mình muốn. Khi tin rằng mọi "nguồn sống" có đủ cho tất cả, chúng ta sẽ không còn phải kìm nén mơ ước của mình mà sẽ tạo nên một cuộc sống no đủ.

Khi còn là học sinh trung học, một thầy giáo đã cho lớp chúng tôi chơi một trò chơi thật thú vị. Việc đầu tiên là thầy chia lớp thành các nhóm nhỏ và yêu cầu mỗi nhóm đóng vai người của một nước khác nhau. Mỗi nhóm được chia cho một số điểm khác nhau. Nước nhỏ sẽ được chia ít điểm hơn nước lớn. Mục đích của trò chơi

này là xem nước nào sẽ giành được số điểm lớn nhất, bằng cách thuyết phục các nước khác trở thành đồng minh với nước mình. Cuối trò chơi, nhóm nào giành được nhiều điểm nhất sẽ là nhóm thắng cuộc.

"Các nước" đã sử dụng mọi cách như: cưỡng ép, dụ dỗ, hứa hẹn và cả lừa dối, hay đưa ra lời đề nghị béo bở nhằm lôi kéo các nước khác về phía mình. Khi trò chơi kết thúc, không khí trong lớp trở nên căng thẳng. Mọi người buộc tội nhau là dối trá và lừa đảo. Khi ấy, thầy giáo mới bắt đầu giải thích rằng đó là lý do tại sao chiến tranh luôn xảy ra trên hành tinh của chúng ta. Thầy cho rằng trò chơi này đã bộc lộ rõ một bản tính cố hữu của con người – đó là lòng tham không đáy và đó cũng chính là nguyên nhân bùng nổ chiến tranh.

Tôi vẫn thường tự hỏi điều gì sẽ xảy ra, nếu thầy giáo đặt ra một mục tiêu khác cho chúng tôi?

Chẳng hạn như nếu thầy yêu cầu mỗi nước hãy làm thế nào để có được một số điểm bằng nhau, thay vì có số điểm cao hơn các nước khác? Tôi tin rằng với yêu cầu đó, chúng tôi sẽ có một trò chơi hoàn toàn khác. Hay nếu thầy yêu cầu chúng tôi hãy cùng chia sẻ và làm thế nào để mọi người đều cảm thấy bình đẳng, hạnh phúc thì khi ấy, mỗi người chúng tôi chắc sẽ biết cho đi chứ không chỉ biết nhận.

Hầu hết chúng ta cho rằng để hạnh phúc và hài lòng trong cuộc sống, chúng ta cần phải cạnh tranh với người khác và làm hết sức mình để chiến thắng. Chúng ta phải giành chiến thắng trong việc bảo đảm một công việc tốt, bảo đảm tài sản, sự giàu có, nhà cửa, bạn đời và nhiều thứ khác. Chúng ta được dạy rằng, cuộc sống không có đủ những thứ đó để chia đều cho tất cả mọi người, rằng chúng ta có thể là người thua cuộc, rằng người khác có thể lấy đi mọi thứ của chúng ta. Chính tư tưởng này đã khiến chúng ta cứ mãi cạnh tranh với nhau. Chúng ta không tin người khác thật sự muốn mình hạnh phúc và cho rằng trông mình thật ngốc nghếch khi ban tặng tình yêu thương cho người khác. Kết quả là chúng ta bắt đầu học cách kìm nén tình cảm của mình để tránh bị tổn thương hoặc bị lợi dụng.

Tất cả mọi người đều mong muốn có được tình yêu, sức khỏe, cuộc sống hạnh phúc và những gì mình hằng mơ ước. Để sớm đạt được điều mình muốn thì bạn hãy tin tưởng vào sự dồi dào bất tận của cuộc sống. Hãy gạt bỏ ý nghĩ về sự khan hiếm, về giới hạn của khả năng sáng tạo.

Nếu thật sự hiểu rằng tình yêu thương cho đi không bao giờ là lãng phí, mà sẽ được trả lại gấp nhiều lần thì chúng ta sẽ cùng giúp đỡ nhau đạt được niềm tin, hy vọng của mình thay vì phải cạnh tranh với nhau.

Tôi vẫn chưa tốt. Tôi tồi tệ.

Nếu bạn từng cảm thấy buồn phiền, giận dữ, xấu hổ hoặc bị tổn thương, thì có nghĩa là niềm tin: "Tôi vẫn chưa tốt" hoặc "Tôi tồi tệ" đang tồn tại. Những niềm tin tiêu cực này xuất phát từ niềm tin căn bản rằng chúng ta hoàn toàn không có khả năng sáng tạo, và chỉ có Thượng đế mới có khả năng này. Đó chính là nguồn gốc của mọi vấn đề và điều không hay xảy ra trong cuộc sống.

Do những niềm tin sai lầm như vậy, nên chúng ta đã cố kìm nén sức mạnh sáng tạo và tự làm mình tụt hậu. Trên thực tế, chúng ta là những người đáng yêu, dù không phải lúc nào cũng thích cách cư xử của chính mình nhưng bản chất con người không phải là tồi tệ.

Niềm tin tiêu cực 2:

"Phải mất nhiều thời gian..." ?

Khi đối mặt với khó khăn, bất hạnh, con người ta thường tin rằng phải mất nhiều thời gian họ mới vượt qua được khó khăn ấy. Thực tế thời gian không giúp bạn giải quyết khó khăn mà chính bạn mới là người quyết định cuộc sống của mình. Bởi thế, nếu bạn muốn tạo cho mình một hoàn cảnh sống tốt hơn, tìm được một công việc ổn định, thì đừng nên chờ đợi thời gian. Ngay bây giờ, hãy thay đổi niềm tin, suy nghĩ và lập kế hoạch hành động. Bạn đừng bao giờ chờ đợi cho đến khi bạn có nhiều thời gian hơn mà bạn hãy sử dụng quỹ thời gian mình có để bắt tay hành động ngay.

Nhưng vẫn có người thắc mắc với tôi rằng nếu không chờ đợi thời gian thì làm sao biết được điều mình muốn có thành sự thật hay không?

Chẳng hạn như việc giảm cân. Thực ra, thời gian chỉ là phương tiện mang đến câu trả lời cho bạn, còn việc quyết định câu trả lời như thế nào thì vẫn ở bạn. Nếu bạn quyết tâm giảm cân bằng cách ăn kiêng kết hợp với việc tập thể dục điều độ, thì một thời gian sau, chắc bạn đã rõ câu trả lời. Quyền quyết định vẫn là ở chính bạn.

Niềm tin tiêu cực 3:

“Tôi quá bận rộn”

Tạo cho mình cảm giác bận rộn là một hình thức để trì hoãn, biện minh cho những ước mơ mà mình chưa thực hiện được. Niềm tin này xuất phát từ nỗi sợ hãi rằng chúng ta không xứng đáng có được những hì mình muốn, hoặc chúng ta sẽ trở nên tồi tệ nếu có được chúng. Cho nên, một vài người luôn tạo cho mình sự bận rộn để tránh cảm giác trống rỗng, cô đơn hay tức giận. Và một số người khác cũng tạo cho mình cảm giác bận rộn, vì họ sợ phải đối mặt với ước mơ của mình và sợ hãi nhìn thẳng vào cuộc sống nhiều khó khăn này.

Có hai người phụ nữ tham gia hội thảo của tôi, đã viện cớ “Tôi quá bận” để tránh đối mặt với sự thất bại – việc không thực hiện điều mà họ từng ấp ủ. Mỗi người đều muốn thành lập một cơ sở kinh doanh, nhưng khi được hỏi tại sao đến giờ vẫn chưa thực hiện điều đó thì họ đều có lý do để giải thích. Người thứ nhất phàn nàn, vì sống một mình nên sợ không có ai cùng gánh vác những chi phí trang trải trong cuộc sống khi cô nghỉ việc hiện tại để bắt đầu công việc kinh doanh. Còn người phụ nữ kia đưa ra lý do, vì mình đã lập gia đình nên cô sẽ cảm thấy có lỗi và thiếu trách nhiệm nếu bỏ hết việc nhà và con cái cho chồng trông nom chăm sóc để mình có thời gian theo đuổi ý tưởng kinh doanh. Vấn đề thực sự ở đây là cả hai người phụ nữ đều không tin vào bản thân, họ không tin mình có khả năng làm điều mình muốn. Bởi thế, mỗi người tự tạo cho mình sự bận rộn trong công việc hiện tại, để không còn thời gian bắt đầu một cái gì đó mới mẻ. Nếu họ tin vào bản thân, và ưu tiên cho việc tạo dựng một cơ sở kinh doanh mới, thì chắc chắn họ sẽ có thời gian dành cho việc đó.

Nếu bạn muốn biến ước mơ thành hiện thực, bạn phải tin rằng mình sẽ chẳng mất gì khi đầu tư thời gian cho những giấc mơ ấy. Hãy tự hỏi và trả lời những câu hỏi sau: Có phải bạn quá bận rộn, nên không có thời gian làm những gì mình muốn? Bạn đang chạy trốn điều gì hoặc chạy trốn ai? Bạn có tin rằng những người khác hay ngoại cảnh đang ảnh hưởng, chi phối cuộc sống của mình? Có cần thiết phải quá bận rộn để cảm thấy mình là người quan trọng? Tại sao bạn lại luôn muốn mình rơi vào cảm giác bận rộn?

Niềm tin tiêu cực 4:

“Đó là lỗi của người khác”

Khi xảy ra điều gì đó không như ý muốn, người ta thường đổ lỗi cho người khác hay hoàn cảnh để biện minh cho chính mình. Nếu đổ lỗi cho người khác vì những vấn đề của mình, bạn sẽ ở trong tâm trạng trông chờ họ giải quyết vấn đề ấy. Nếu tin một ai đó không muốn bạn được hạnh phúc, bạn sẽ nghĩ nên đợi họ thay đổi ý nghĩ, trước khi bạn có thể được hạnh phúc. Còn nếu tin ai đó có thể ngăn cản bạn thực hiện những ước mơ, bạn sẽ không bao giờ biến ước mơ của mình thành hiện thực.

Bạn có thể tin rằng số phận đã bắt bạn phải trải qua một tuổi thơ nhọc nhằn, bất hạnh và cuộc sống hiện tại của bạn bị ảnh hưởng bởi những ký ức đau buồn đó. Nhưng nếu biết quan sát xung quanh mình, bạn sẽ thấy có biết bao nhiêu người vẫn thành công trong cuộc sống, mặc dù họ đã có bước khởi đầu đầy khó khăn. Thế tại sao bạn lại mất thời gian nghĩ về những lúc khó khăn đã qua ấy? Niềm tin của bạn là gì? Bạn có đổ lỗi cho bố mẹ vì những rắc rối hiện tại hay không? Bạn có thể tìm về những ký ức tuổi thơ và chứng minh cho mọi người thấy rằng đó chính là nỗi khổ của bạn, để mọi người thông cảm cho bạn. Nhưng làm thế liệu có ích gì, có làm cho tương lai của bạn tươi sáng hơn không?

Suy cho cùng thì mỗi người chính là tác giả của cuộc đời mình. Vì thế càng đổ lỗi cho người khác, bạn càng có ít thời gian và năng lượng để tạo dựng một cuộc sống tốt hơn cho mình. Nếu thường xuyên cảm thấy buồn vì người khác hoặc vì ngoại cảnh, bạn sẽ không còn đủ sức để kiến tạo ước mơ. Đổ lỗi cho người khác cũng chẳng mang lại cho bạn cảm giác hạnh phúc và hài lòng với cuộc sống.

Niềm tin tiêu cực 5:

“Thượng đế không ưu ái đối với tôi”

Khi không có được điều mình muốn, người ta thường chấp nhận thực tế của mình chỉ đơn giản bằng một câu nói: “Thượng đế không muốn tôi có được những gì tôi ao ước”. Vậy bạn có tin

Thượng đế là đấng tối cao có quyền quyết định ai sẽ sống nghèo khó, ai sẽ sống sung sướng không?

Bạn có tin một thế lực nào đó đã tạo nên cuộc sống cơ cực cho một vài người và Thượng đế sẽ ở bên cạnh họ, mách bảo họ cách vượt qua?

Nếu bạn có niềm tin như thế thì đã đến lúc bạn nên thay đổi. Vì không có Thượng đế nào quyết định cuộc đời của chúng ta mà

chính bản thân chúng ta sẽ làm việc đó. Có thể khi chúng ta còn nhỏ, suy nghĩ còn thơ dại nên cha mẹ hoặc những người lớn trong gia đình đã tìm cách tránh cho ta nỗi thất vọng bằng cách phủ nhận một số ước mơ và khát vọng của chúng ta. Nhưng đáng tiếc là chúng ta thường lớn lên cùng với niềm tin rằng mình không đủ thông minh và trưởng thành để tự quyết định mọi chuyện. Chúng ta luôn cho rằng người lớn tuổi hơn và thông minh hơn biết điều gì tốt cho mình, nên chúng ta phải nghe theo lời họ mà không tin vào khả năng của bản thân.

Có lẽ không ít lần bạn đã cầu nguyện và xin Thượng đế ban cho những gì bạn muốn, nhưng đến giờ bạn vẫn chưa nhận được điều ấy. Và thế là bạn lại càng tin rằng Thượng đế không muốn ban phát những gì bạn đã cầu xin. Thực ra, hành động cầu nguyện bộc lộ sự sợ hãi và nghi ngờ khả năng thực hiện điều mình mong muốn. Trong khi cầu nguyện, bạn luôn tập trung vào điều mình không có, và bị ám ảnh bởi ý nghĩ rằng mình sẽ không dễ gì có được những điều ấy. Bạn hãy nhớ rằng, những điều bạn chú tâm suy nghĩ sẽ trở thành hiện thực. Vì thế, thay vì tập trung hình dung về những thứ bạn không có, bạn hãy tập trung suy nghĩ vào những điều bạn mong muốn.

Nếu muốn được khỏe mạnh, hãy tập trung hình dung bạn có một sức khỏe hoàn hảo.

Niềm tin tiêu cực 6:

"Cống hiến qua nhiều và làm việc quá nhiều đã vắt cạn sức lực của tôi"

Bạn nghĩ điều gì đã vắt cạn sức lực của mình? Có thể bạn cho đó là tình yêu, sự cống hiến trong công việc, các mối quan hệ gia đình, xã hội.

Nhưng tất cả những điều trên không phải là nguyên nhân thực sự làm cạn kiệt sức lực của bạn mà chính là niềm tin sai lầm đã tạo cho bạn cảm giác mình luôn thiếu sức mạnh. Trong bạn luôn tồn tại một nguồn sức mạnh vô tận, nhưng nếu tin nguồn sức mạnh này là có hạn, và mình sẽ bị vắt kiệt sức lực khi làm việc quá nhiều thì điều bạn tin rồi sẽ trở thành hiện thực. Một số người có thể đi đây đó và hoạt động suốt ngày mà lúc nào cũng phấn chấn và vui vẻ. Cuối ngày, họ vẫn cảm thấy mình sung sức. Nhưng một số người khác phải cố gắng lắm mới hoàn thành được phần việc ít ỏi trong ngày và thường xuyên ngồi ủ rũ một chỗ tại bàn làm việc. Rồi đến cuối ngày, họ lại cảm thấy kiệt sức, mệt mỏi và thất vọng.

Điều khác biệt ở hai nhóm người này không phải là ở năng lượng họ có mà là ở niềm tin và thái độ sống.

Niềm tin tiêu cực 7:

"Khó tìm được một mối quan hệ tốt đẹp và bền vững"

Trong cuộc sống, chúng ta thường mong muốn có được tình yêu và hạnh phúc nhưng lại luôn lo sợ một ngày nào đó tình yêu sẽ vụt bay, để lại mình cô đơn, lạc loài trong chính cuộc sống của mình. Vậy bạn có tin rằng mình phải vất vả đấu tranh và tìm kiếm mới có được tình yêu? Nếu tin khó có thể tìm thấy một người bạn đời tốt thì điều ấy sẽ xảy ra với bạn. Còn khi nghĩ rằng mình có thể dễ dàng thu hút ai đó đến với mình thì biết đâu một ngày đẹp trời người bạn đời của bạn sẽ xuất hiện ngay trước cửa nhà bạn.

Tôi có biết một phụ nữ luôn khao khát lập gia đình và sinh con nhưng suốt ngày cô chỉ quanh quẩn trong nhà làm việc và chăm sóc mẹ già. Bạn bè thường trêu chọc và bảo rằng cô sẽ không bao giờ gặp được một ai đó nếu không đi ra ngoài. Không cảm thấy lo lắng trước những lời bông đùa đó, ngược lại cô có một niềm tin mạnh mẽ rằng cô không cần phải cố gắng để kiếm bạn đời, vì đó không phải là cách sống của cô. Cô không thích đi ra ngoài, và cảm thấy vui vẻ khi ở nhà. Cô tin rằng mình đang làm điều muốn làm và sống thật với chính mình. Thế rồi một ngày, người bạn đời của cô cũng đã xuất hiện. Đó là một người đàn ông lịch lãm, bạn của chị gái cô. Anh ta đến vì cần mang một vài thứ cho chị của cô. Một thời gian ngắn sau lần gặp gỡ đầu tiên đó, họ đã yêu nhau và kết hôn. Giờ đây, cô thật sự hạnh phúc trong gia đình bé nhỏ của mình, vừa làm việc vừa chăm sóc chồng và hai đứa con đáng yêu - món quà của cuộc sống mà cô vô cùng nâng niu, trân trọng

Niềm tin tiêu cực 8:

"Phụ nữ và nam giới luôn xung đột vì họ khác biệt"

Nếu bạn tin như thế, thì niềm tin này sẽ tạo nên những trắc trở trong các mối quan hệ, ngay cả trước khi bắt đầu một mối quan hệ mới. Thật sự thì giới tính không phải là nguyên nhân quyết định giá trị và cách ứng xử của một người mà chính là niềm tin của người đó. Trái với điều mọi người vẫn nghĩ, không phải tất cả đàn ông đều sợ sự ràng buộc. Rất nhiều người trong số họ muốn lập gia đình trong khi một số phụ nữ lại khao khát một cuộc sống tự do. Một số đàn ông có khả năng giao tiếp tuyệt vời, trong khi số còn lại sợ những cuộc chuyện trò thân mật. Một vài phụ nữ có thể

tự nhiên bày tỏ cảm xúc của mình, trong khi có người lại e thẹn, che giấu nó. Nhưng tất cả đều có chung một khao khát là được người khác yêu quý con người của mình. Nếu nghĩ rằng rắc rối chắc chắn sẽ xảy ra, bởi phụ nữ và nam giới rất khác biệt và có những nhu cầu không giống nhau, lúc đó chúng ta sẽ luôn gặp phải rắc rối.

Tuy nhiên, nếu có thể nhận thấy rằng mọi vấn đề nảy sinh chỉ bởi vì chúng ta có những niềm tin khác biệt, khi ấy chúng ta cũng sẽ nhận thấy rằng chúng ta có thể tạo nên sự cân bằng hài hòa trong mối quan hệ bằng cách thay đổi niềm tin của chính mình.

Niềm tin tiêu cực 9:

"Con người không thay đổi"

Ngày hôm nay sẽ khác ngày hôm qua và ngày mai. Con người cũng thế, cũng có những thay đổi. Nhưng nếu bạn nghĩ con người không thể thay đổi, thì khi đó bạn vẫn giữ một niềm tin và cách nhìn cũ về họ.

Vấn đề ở đây không phải con người có thay đổi hay không, mà là ở chính niềm tin rằng ai đó cần phải thay đổi. Nếu bạn đánh giá một ai đó cần thay đổi, thì đấy cũng chính là đánh giá về bản thân bạn. Hãy hiểu rằng có thể bạn cần xem lại và thay đổi chính mình hơn là cố gắng thay đổi người khác.

Khi bạn thay đổi thì người khác cũng sẽ thay đổi. Và ít nhất, bạn sẽ hiểu được những người ấy ở một khía cạnh khác và họ cũng sẽ nhận thức được những thay đổi ở bạn.

Niềm tin tiêu cực 10:

"Thật ích kỷ khi yêu thương chính mình"

Hầu hết mọi người đều có ý nghĩ như thế nhưng thật ra con người ta khi càng yêu bản thân, càng hài lòng với chính mình thì càng thấy được hạnh phúc. Khi bạn thật sự hạnh phúc và hài lòng thì bạn cũng muốn người khác được như bạn. Niềm vui và tình thương mến sẽ có sức hấp dẫn người khác muốn được ở gần bạn và yêu mến bạn.

Người không biết yêu quý và trân trọng bản thân mình là người luôn lo sợ rằng sẽ chẳng có ai yêu mến mình. Họ sợ sẽ không có ai giúp đỡ và phải tự mình làm tất cả nên họ cảm thấy cần phải che giấu tình cảm của mình, bảo vệ bản thân hoặc thể hiện ưu thế của

mình trước người khác.

Yêu thương bản thân không khiến bạn trở nên kiêu ngạo và ích kỷ. Chính nỗi sợ hãi rằng mình sẽ trở nên tự cao tự đại, chỉ biết có bản thân đã ngăn cản chúng ta phát huy khả năng thật sự của mình. Vì vậy, mỗi người nên biết trân trọng bản thân, đừng tự đánh giá mình tồi tệ mà hạn chế cuộc sống của chính mình.

Người biết yêu thương bản thân thường ít khi đánh giá hay phán xét chính mình cũng như người khác cho nên khi ở bên cạnh họ, chúng ta sẽ có cảm giác an toàn, trở nên cởi mở và thoải mái. Vì biết tin tưởng vào chính mình, họ không cần phải ganh đua và tỏ ra hơn người.

Niềm tin tiêu cực 11:

"Nếu tôi thành công và hạnh phúc, tôi sẽ bị ganh ghét"

Nhiều người có ý nghĩ rằng nếu họ hạnh phúc, giàu có và thành đạt, người khác sẽ ghen ty, tức giận và không còn yêu mến họ nữa. Có người lại sợ nếu họ hạnh phúc và giàu có, họ sẽ làm tổn thương những người mà họ yêu mến, vì khiến những người ấy cảm thấy thua kém và vô dụng.

Niềm tin này khiến chúng ta có suy nghĩ phải hy sinh hạnh phúc bản thân, cho đó là cách tốt nhất để được nhận lại tình yêu thương từ những người xung quanh. Điều này dẫn đến sự kìm hãm năng lực vốn có của chúng ta. Kết quả tất yếu từ niềm tin tiêu cực đó là tất cả chúng ta đều rơi vào vũng lầy: phải chịu đựng, kìm nén bản thân, hạn chế sở trường và khát vọng sống.

Niềm tin phải hy sinh để được yêu là một niềm tin hạn chế sức mạnh trong bản thân mỗi người. Nó khiến chúng ta nghĩ rằng mình phải hy sinh để chứng tỏ rằng mình đáng được yêu. Đó là một niềm tin thật sai lầm. Cách tốt nhất là nên sống như mình vốn có. Có thể ban đầu bạn sẽ có cảm giác mọi người không còn gần gũi, yêu thương, thậm chí là sẽ ghen ty, phán xét và phản đối bạn. Nhưng rồi những gì bạn làm để có cuộc sống ngập tràn hạnh phúc cùng với những ước mơ được biến thành hiện thực sẽ nâng cao phẩm chất con người bạn. Mọi người sẽ nhìn bạn bằng một cái nhìn khác, và có lẽ họ cũng sẽ bước tiếp con đường mà bạn đang chọn.

Chúng ta hãy gặp gỡ với một phụ nữ có tên là Rhonda, để xem cuộc sống của cô đã thay đổi thế nào khi cô nhận thức được rằng hạnh phúc của mình cũng chính là hạnh phúc của người thân.

Rhonda là một phụ nữ đơn thân, làm việc chăm chỉ để chăm lo cho bản thân và nuôi dạy con gái. Muốn cho con được hạnh phúc trọn vẹn, Rhonda lặng lẽ hy sinh tất cả hạnh phúc của riêng mình vì con, và mỗi đêm về cô luôn cảm thấy cô đơn, mệt mỏi và kiệt sức. Rhonda không nhận thấy con gái của cô đã vô thức hướng theo cách sống của mình. Cho đến một ngày, Rhonda phát hiện ra rằng cô con gái của mình không muốn học tiếp lên đại học. Nếu học tiếp, con bé cảm thấy có lỗi vì sợ mẹ mình sẽ cô đơn và không người chăm sóc. Vì yêu mẹ, vì biết mẹ đã trải qua bao vất vả, hy sinh để nuôi nấng mình, con bé nghĩ rằng mình phải trở thành một người giống như mẹ để đền đáp công ơn và để mẹ hài lòng.

Khi Rhonda hiểu rằng cách ứng xử của mình đã ảnh hưởng sâu sắc đến con gái, cô đã quyết định thay đổi cuộc sống. Vì biết con gái sẽ không thể yên tâm theo đuổi ước mơ của nó nếu cô không bắt đầu một cuộc sống tự do, hạnh phúc theo ý mình, cô quyết định sống theo một cách thức mới, không nặng về hy sinh như trước đó.

Làm như thế, cô đã khuyến khích con gái sống theo ý muốn của nó.

Nếu bạn tạo dựng được tình yêu, vật chất, niềm vui, sức khỏe cho bản thân và luôn cảm thấy hài lòng với cuộc sống của mình thì điều này không có nghĩa là những người khác sẽ ghét bạn.

Mà ngược lại, bạn sẽ được mọi người tin tưởng và tôn trọng vì qua cách sống và việc làm của bạn, họ nhận thấy rằng họ cũng có thể sống và làm được giống như thế. Khi đó, bạn trở thành niềm cảm hứng khuyến khích họ vượt thoát những giới hạn mà họ vẫn tự đặt ra cho mình để biến ước mơ thành hiện thực.

Niềm tin tiêu cực 12:

“Suy nghĩ và cảm giác của tôi không ảnh hưởng đến sức khỏe cơ thể”

Chúng ta đều biết rằng suy nghĩ và tình trạng tâm lý có ảnh hưởng đến sức khỏe. Bằng chứng là Tây y đã tìm ra mối liên hệ giữa tình trạng căng thẳng và bệnh cao huyết áp, chứng đau nửa đầu, bệnh tim và nhiều căn bệnh khác. Cơn đau tim thường xảy ra vào lúc 9 giờ sáng thứ hai hơn bất kỳ thời điểm nào. Mệt mỏi và căng thẳng tinh thần, không hài lòng với công việc và tâm trạng không vui đều có ảnh hưởng đến sức khỏe.

Các bác sĩ cho biết, trong khi chữa trị cho bệnh nhân ung thư,

AIDS và nhiều căn bệnh khác có nguy cơ tử vong cao, họ nhận thấy tất cả các bệnh nhân đều có một cảm giác tội lỗi hoặc những nỗi giận hờn từ quá khứ, và những cảm xúc này đã hằn sâu vào tâm trí họ. Không ít lần họ cảm thấy mình không đáng sống hoặc có ý định tự sát. Một số người đã chịu đựng cảm giác này trong nhiều năm.

Đó là một trong những lý do khiến bệnh tật không hề thuyên giảm mà ngày càng trở nên trầm trọng. Bên cạnh đó, còn một lý do khác là vì các bệnh nhân này bị cộng đồng chú ý quá nhiều về căn bệnh mà họ mắc phải. Bạn có thể thấy người ta nói về căn bệnh AIDS và ung thư mọi lúc mọi nơi, làm cho người bệnh lúc nào cũng nơm nớp lo sợ rằng căn bệnh của mình không có thuốc chữa. Họ luôn nghĩ là dù thế nào rồi mình cũng sẽ chết, và nỗi sợ ấy dần dần xâm chiếm toàn bộ tâm trí họ.

Nếu thực sự muốn thoát khỏi bệnh tật, chúng ta đừng nghĩ đến chúng quá nhiều vì điều này chỉ khiến ta ngày càng hoang mang lo sợ. Thay vào đó, hãy tập trung tìm giải pháp cho căn bệnh. Khi niềm tin về sự hồi phục sức khỏe càng lớn, nỗi sợ hãi về bệnh tật càng giảm, và điều này sẽ hạn chế sự phát triển của căn bệnh.

Vấn đề sức khỏe thường bắt đầu cùng với tình trạng bế tắc về tinh thần và cảm xúc. Nên khi cơ thể nhiễm bệnh là biểu hiện cho thấy bạn đang gặp rắc rối với niềm tin và cảm xúc của mình.

Thế nhưng chúng ta thường bỏ qua nguyên nhân này mà chỉ quan tâm đến những lý do bên ngoài như sự nhiễm khuẩn từ vi trùng chẳng hạn.

Để chữa bệnh và có một sức khỏe tốt, các bác sĩ thường khuyên chúng ta tập luyện thể thao.

Nhưng vấn đề quan trọng không phải là bạn tập luyện như thế nào, mà là bạn có đủ lòng tin là thể thao sẽ giúp mình khỏe mạnh, lành bệnh? Niềm tin của bạn có ảnh hưởng sâu sắc đến cơ thể. Khi trọng lượng cơ thể vượt quá mức bình thường, bạn có thể tin tăng cân là điều tự nhiên khi mình trưởng thành, hoặc tăng cân do mình không thường xuyên tập thể dục thể thao, hay cân nặng do thừa hưởng gien di truyền từ bố mẹ, do stress...

Mỗi niềm tin sẽ ảnh hưởng đến phản ứng của toàn bộ cơ thể bạn theo một cách nhất định. Vì vậy, để có thể thay đổi tình trạng của sức khỏe và cơ thể, bạn phải thay đổi niềm tin.

Khi cơ thể đau yếu, hãy tập trung tinh thần vào chỗ đau và tự hỏi

cơ thể mình cần gì, sau đó hành động theo câu trả lời của cơ thể bạn để cải thiện và vượt qua hoàn cảnh hiện tại.

Sau khi được tiếp xúc với phương pháp này, David, người từng tham gia lớp học của tôi, đã chia sẻ kinh nghiệm. David bị căn bệnh đau lưng mãn tính hành hạ trong nhiều tháng trời. Khi anh đặt tay lên vùng bị đau và tập trung tự hỏi cái lưng đau ấy muốn cho anh biết điều gì, anh luôn nhìn thấy hình bóng người cha với gương mặt đầy vẻ lo âu, phiền muộn.

Thì ra một vài tháng trước khi David bị đau lưng, anh nhận được thông báo là mình sẽ được thăng chức và tăng lương. David nhận thấy sự thăng tiến của mình là điều tội lỗi, bởi đây là lần đầu tiên trong đời anh vượt qua những thành tích mà bố anh đã phấn đấu cả đời mới có được.

David rất yêu quý cha mình. Ông đã làm việc cực nhọc để lo cho gia đình, nhưng cuộc sống của cả nhà David vẫn chưa bao giờ khá lên được. David sợ thành công mà anh đạt được khiến cha mình cảm thấy thua kém. Cảm giác tội lỗi đã tạo nên sự căng thẳng tập trung vào phía sau lưng của anh.

Khi David đi tìm giải pháp cho tình trạng của mình, anh đã dựa vào niềm tin rằng, trên thực tế, bố anh sẽ rất tự hào về con trai mình. Hơn nữa, để có thể thoát khỏi cảm giác tội lỗi ấy, David đến gặp bố và cảm ơn ông đã ủng hộ và dạy dỗ anh trong suốt những năm qua. Khi đó, bố anh sẽ cảm thấy ông cũng đóng góp một phần công sức vào thành công của anh; ông sẽ rất tự hào về con trai và hài lòng vì sự vất vả của ông đã được đền đáp.

Chỉ vài ngày sau đó, David đã hết đau lưng.

Niềm tin tiêu cực 13:

“Tôi phải làm việc chăm chỉ để kiếm nhiều tiền”

Một số người tin rằng càng muốn kiếm được nhiều tiền thì họ càng phải làm việc chăm chỉ.

Nhưng thực tế không phải luôn như vậy. Công việc của thợ mỏ, lao công phu khuân vác nặng nhọc và vất vả hơn rất nhiều so với nhân viên văn phòng; nhưng nhân viên văn phòng lại thường kiếm được nhiều tiền hơn. Làm việc cật lực, chăm chỉ không phải lúc nào cũng là cách đảm bảo rằng bạn sẽ được giàu có. Điều quan trọng là bạn cần tham gia vào các lĩnh vực mà xã hội đang có nhu cầu cao, để sức lao động của bạn được đánh giá xứng đáng qua số

thu nhập hàng tháng. Nếu không, bạn sẽ dễ rơi vào tâm trạng căng thẳng, buồn bực, đau yếu và thất vọng khi không đạt điều mình mong muốn sau một thời gian làm việc cật lực.

Tôi có biết một phụ nữ làm việc rất chăm chỉ ở một rạp hát. Cô làm việc suốt ngày, cả vào buổi tối và hầu hết các ngày cuối tuần khi có chương trình biểu diễn. Thời gian làm việc mỗi tuần khoảng từ 60 đến 100 tiếng đồng hồ nhưng cô chỉ kiếm được một khoản tiền ít ỏi, chỉ đủ để trang trải chi phí cho cuộc sống. Khi cô thôi việc và bắt đầu công việc kinh doanh, mỗi tuần cô làm ít hơn trước 20 giờ nhưng lại kiếm được nhiều tiền hơn gấp ba lần. Từ thực tế đó, người phụ nữ này đã thay đổi niềm tin. Cô biết rằng không phải cứ làm việc cật lực thì mới kiếm được nhiều tiền.

Niềm tin tiêu cực 14:

"Tiền bạc là nguồn gốc của mọi tội lỗi"

Tiền bạc được tạo ra để phục vụ con người, để đơn giản hóa trong việc giao dịch hàng hóa, để chúng ta có thể trao đổi, mua bán mà không phải mang theo vật nuôi hay nhiều sản phẩm khác.

Thế nhưng nhiều người lại nói về tiền như thể tiền là nguồn gốc của mọi tội lỗi. Tiền chỉ là những đồng xu và những tờ giấy, vì thế tiền tuyệt nhiên không phải là nguồn gốc của tội lỗi mà tội lỗi phần lớn sinh ra từ niềm tin sai lầm của chính con người. Họ tin rằng không có đủ tiền cho tất cả mọi người nên họ phải lợi dụng người khác để có được tiền, hoặc họ không tin rằng bản thân mình có giá trị nên dùng tiền để gây ảnh hưởng đến người khác.

Còn bạn, nếu coi đồng tiền là tội lỗi và chỉ mang lại bất hạnh thì bạn đừng lấy làm ngạc nhiên khi thấy khó kiếm được tiền. Tuy tiền không quyết định giá trị cuộc sống, nhưng đó là một phương tiện quan trọng trong đời sống con người. Bạn phải nhận thức được giá trị của tiền bạc, phải đánh giá đúng vị trí của nó trong đời sống và phải thích nó. Khi đó, bạn sẽ thấy tiền bạc đến với bạn một cách tự nhiên và nó sẽ là phương tiện hữu ích trong cuộc sống của bạn, giúp bạn thực hiện những ước mơ tốt đẹp chứ không phải là cội nguồn gây ra tội lỗi.

Niềm tin tiêu cực 15:

"Tiền không mang lại hạnh phúc"

Đây có thể là niềm tin khiến bạn cảm thấy bình an, và là chỗ dựa để bạn tự an ủi rằng không nhất thiết mình phải có nhiều tiền

như đã từng mong muốn. Còn thực tế thì nhiều người cảm thấy hạnh phúc khi có được nhiều tiền, vì họ có thể trang trải mọi chi phí, có thể đầu tư về vật chất để cuộc sống thêm thoải mái, tiện nghi. Do đó, tiền có thể mang lại hạnh phúc nếu bạn tin vào điều đó. Nhưng hãy nhớ rằng tiền không phải là nguồn gốc của hạnh phúc. Cảm giác hạnh phúc, tức giận, hay buồn chán đều bắt nguồn từ bản thân bạn chứ không phải từ tiền bạc. Tiền bạc có thể khiến bạn hạnh phúc hay bất hạnh, tất cả phụ thuộc vào sự lựa chọn, vào niềm tin của bạn.

Chương IV

Tạo dựng cuộc sống trên cơ sở niềm tin mới

"Ý nghĩ đến được bất kỳ nơi nào ta muốn, bạn phải bắt đầu bằng cách nhận biết là mình đã đến được những đâu."

- Richard Bach -

7.

Sống như mình mơ ước

Nếu trong bạn có những niềm tin tiêu cực, tôi tin rằng qua những phần trên, bạn đã học được cách làm thế nào để thay đổi và thoát khỏi những niềm tin đó. Sau đây là một vài bước đơn giản mà bạn có thể áp dụng để bắt đầu tạo dựng cuộc sống mới cho mình – một cuộc sống mà bạn hằng mơ ước.

Sức mạnh tình yêu

Một trong những cách hiệu quả nhất để tạo nên những điều mình muốn là sử dụng sức mạnh của tình yêu. Bởi năng lượng tình yêu luôn thu hút những gì chúng ta muốn trong cuộc sống.

Nếu bạn muốn có sức khỏe tốt và một cơ thể hấp dẫn, hãy yêu mến thân thể của bạn. Hãy quý trọng và chăm sóc cơ thể thật tốt. Chắc chắn rồi bạn sẽ có được một sức khỏe và hình thể như mong đợi.

Nếu bạn muốn có một công việc mới, thì phải chắc chắn rằng công việc đó phải là công việc mà bạn thật sự yêu thích. Hãy hình dung đến cảm giác, sự yêu mến công việc mà bạn chọn lựa. Đó là niềm đam mê thật sự và một phần hạnh phúc của cuộc sống. Bạn mong muốn có một mối quan hệ thân mật, thì trước hết hãy yêu mến chính bản thân mình, đồng thời biết chia sẻ, yêu thương và đồng cảm với mọi người. Cuộc sống là như thế, khi trao tặng yêu thương, bạn sẽ nhận lại những cảm xúc nồng nàn.

Bạn nghĩ xem, nếu bạn muốn được thưởng thức cái đẹp và sự diệu kỳ của hòn đảo Hawaii, hãy đến Hawaii. Một khi đã ở Hawaii thì bạn có thể thưởng thức tất cả những gì ở đây: Từ những ngọn gió nhiệt đới, trái cây ngon lành, tắm mình trong làn nước biển trong xanh ấm áp đến tham gia các sự kiện văn hóa thú vị, cảm nhận

được tinh thần hiếu khách của người dân địa phương và nhiều thứ khác nữa.

Tương tự như vậy, bạn muốn biết vương quốc tình yêu ra sao thì cách tốt nhất là hãy đến đó.

Bạn có suy nghĩ gì về "cư dân" của vương quốc tình yêu? Bạn sẽ cảm thấy thế nào về con người và môi trường xung quanh? Bạn nhận thấy mình sẽ có những tính cách gì nếu được sống ở đây?

Bạn có thấy mình trở nên hào phóng và muốn dâng hiến? Kiên nhẫn và thấu hiểu? Tin tưởng và tha thứ? Bạn sẽ nhận ra nhiều điểm hoàn hảo ở những người khác theo cách nhìn của bạn?

Bạn hãy đến vương quốc của tình yêu, và khám phá mọi thứ mà tình yêu có thể mang lại.

Theo bước chân của chính mình

Ngoài nguồn năng lượng tình yêu, còn có một cách đơn giản để bạn có thể tạo nên điều mình muốn là làm theo bước chân của chính mình.

Trong những lĩnh vực khác nhau của cuộc sống, ít nhiều bạn cũng đã đạt được những gì bạn muốn, thế thì bây giờ bạn hãy làm theo những bước mà bạn đã làm để có được thành công.

Bạn hãy nghĩ lại xem điều gì bạn đã tạo ra và cảm thấy thực sự hài lòng với nó? Bạn đã làm việc đó như thế nào? Hãy viết tất cả suy nghĩ, cảm giác và kỳ vọng của bạn ở thời điểm trước lúc thành công và hành động của bạn để đi đến thành công.

Trong thời điểm hiện tại, bạn muốn có những gì? Bạn có cùng một suy nghĩ, hoặc hành động tương tự như khi bạn thành công hay không?

Một người đàn ông tham gia lớp học của tôi đã bày tỏ niềm hạnh phúc của mình khi anh có một chiếc ô tô mới. Khi được hỏi làm thế nào để có được chiếc xe ấy, anh cho biết: đầu tiên anh đưa ra quyết định đã đến lúc phải mua một chiếc xe mới, rồi sau đó liệt kê ra những yêu cầu của mình về chiếc xe, như: giá cả, tiện nghi trên xe, hình dáng, độ bền... Tiếp theo, anh đi đến các xalông xe để xem xét và lựa chọn chiếc phù hợp với khả năng và tiêu chuẩn của mình nhất.

Thế nhưng, hiện nay anh đang buồn vì chưa có công việc mới như

mong muốn. Trong quá trình tìm công việc mới, người đàn ông này đã không thực hiện các bước như anh đã áp dụng thành công trong việc mua ô tô. Thậm chí anh ta còn không quyết định nên bắt đầu tìm kiếm công việc mới vào thời điểm nào. Vì thế chẳng mấy ngạc nhiên khi anh ta đợi mãi mà chẳng có cơ hội nào.

Tôi có một người bạn đã tạo dựng thành công sự nghiệp kinh doanh của mình. Cô cảm thấy rất hài lòng với thành quả đó nhưng giờ đây cô lại mong muốn có một người ở bên cạnh để cùng cô bước đi trên những chặng đường phía trước. Lúc bắt tay tạo dựng cơ sở kinh doanh, cô đã có những quyết định, những bước đi rất rõ ràng. Sau khi quyết định xem mình muốn làm gì, dù có gặp bao khó khăn trở ngại, cô vẫn không từ bỏ cho đến khi đạt được mục đích. Tất cả mong muốn về sự nghiệp đều đã đạt được, nhưng còn chuyện tình cảm thì cô gần như bế tắc. Cô cho biết dù khát khao nhưng cô không quyết tâm và không tin tưởng là mình có thể tìm được mối quan hệ yêu đương khi còn đang phải lo cho công việc kinh doanh... Thế là cô loay hoay mãi mà không tìm được hạnh phúc tình yêu.

Bạn hãy viết tất cả những bước bạn đã làm để đạt được mục tiêu của mình. Đây không phải là cách duy nhất để biến ước mơ thành hiện thực, nhưng rõ ràng là niềm tin vào những bước như vậy sẽ kích thích bạn nhanh chóng hành động.

Tập trung vào giải pháp

Để tạo dựng những điều bạn muốn dựa trên niềm tin mới, hãy tập trung vào giải pháp hơn là vào bản thân vấn đề. Nếu bạn tập trung vào vấn đề, bạn chỉ có thể khiến vấn đề đó càng phức tạp và bạn càng tin là mình đang gặp rắc rối thực sự.

Còn nếu tập trung vào giải pháp, thì niềm tin có cách giải quyết cho vấn đề gặp phải sẽ được củng cố và bạn sẽ đầu tư năng lượng của mình để tìm ra cách.

Việc tập trung chú ý vào mục tiêu đặt ra là rất quan trọng. Dễ thấy nhất là trong thể thao. Nếu người chơi golf muốn đưa bóng vào lỗ, anh ta phải tập trung sự chú ý của mình vào đích. Nếu người chơi tập trung chú ý vào nỗi sợ hãi rằng trái bóng sẽ chệch ra ngoài chứ không rơi đúng vào lỗ thì khả năng quả bóng không đến được đích là rất lớn. Trong quá trình hình dung đường đi của quả bóng đến đích, tâm thức gửi thông điệp đến cơ thể, cơ thể khi ấy sẽ tự điều chỉnh, giúp đạt được mục tiêu. Khi bạn tập trung chú ý vào mục tiêu, tất cả năng lượng tinh thần, cảm xúc và năng lượng cơ thể sẽ

cùng hướng về mục tiêu đã đặt ra và tạo nên kết quả như bạn mong muốn.

Yêu cầu và bạn sẽ được nhận

Ngôn ngữ có sức mạnh sáng tạo. Hãy gọi tên và yêu cầu điều bạn muốn. Hãy tin rằng điều bạn vừa nói đang trở thành hiện thực bởi không có ai có quyền phán xét hay ngăn cản khả năng sáng tạo của bạn. Chính niềm tin trong bạn và nguồn sức mạnh của ngôn ngữ sẽ giúp bạn tạo dựng được bất kỳ điều gì bạn muốn.

Lòng tin

Lòng tin xuất phát từ sự tin tưởng và nhận thức rằng những gì bạn muốn sẽ thuộc về bạn.

Lòng tin không phải là hy vọng mù quáng, nó được xây dựng dựa trên nhận thức về khả năng của mình. Khi bạn đặt ra mục tiêu và mong muốn đạt được nó thì hãy tin tưởng rằng tiếng nói nội tâm và trí tuệ đang định hướng hành động của bạn theo mục tiêu đó.

Khi một khát vọng bừng cháy trong lòng, hãy tin tưởng vào khát vọng ấy, đồng thời cũng tin tưởng vào sự thôi thúc hành động của bản thân, bởi đó là lúc tiếng nói nội tâm kết nối với bạn, dẫn bạn đi theo định hướng của giấc mơ; còn trí tuệ sẽ sắp xếp và tạo điều kiện cho những điều kỳ diệu xảy ra.

Hãy tưởng tượng bạn sắp khởi hành một chuyến đi bằng máy bay. Khi máy bay bắt đầu cất cánh, bạn có thể cảm nhận được chuyển động của máy bay và áp lực lên cơ thể bạn. Đây chính là những dấu hiệu cho thấy bạn đang chuyển động. Cũng như vậy, khi mới lựa chọn mục tiêu và bắt đầu hành động để đạt được mục tiêu ấy, bạn có thể cảm nhận diễn biến của sự việc vì bạn dễ dàng nhận thấy những thay đổi, dù là nhỏ nhất.

Tuy nhiên, khi máy bay đã ở trên không trung, bạn sẽ không còn cảm giác mình đang chuyển động nữa, dù thực tế máy bay đang chuyển động với tốc độ rất nhanh. Đây chính là điều đáng quan tâm. Khi cảm thấy chẳng có gì xảy ra, hầu hết chúng ta đều rơi vào trạng thái hoảng sợ và nghĩ rằng cần phải làm một điều gì đó mà không tin rằng mọi thứ đang diễn ra tốt đẹp và khát vọng của mình đang được thực hiện.

Tầm nhìn và ý định của bạn đặt ra tiến trình hành động. Nếu bạn nghi ngờ về việc đạt thành những khao khát, mong ước của mình thì chính bạn đã gây cản trở quá trình thực hiện khát khao ấy. Nếu

tiếp tục theo lối mòn suy nghĩ, cái tôi tâm thức lại tiếp tục một lần nữa tạo nên những hình ảnh cũ.

Đôi khi chỉ cần thư giãn và kiên định với niềm tin là bạn sẽ đến được đích. Đừng nghi ngờ và sợ hãi, càng bình tĩnh và tin tưởng vào cuộc hành trình của mình, bạn càng dễ dàng nghe được tiếng nói nội tâm. Chính tiếng nói nội tâm sẽ chỉ dẫn bạn nên làm những gì. Khi đã có lòng tin, bạn sẽ dễ dàng bước những bước tiếp theo trên con đường vươn tới ước mơ.

Sống với thực tại

Sống với thực tại là một bước quan trọng trong quá trình tạo dựng những gì bạn muốn. Dù biết rằng quá khứ sẽ cho chúng ta nhiều kinh nghiệm, tương lai sẽ đem đến cho ta những bất ngờ nhưng nếu cứ dành năng lượng cho quá khứ và luôn lo lắng về tương lai, chúng ta sẽ không có đủ năng lượng để làm việc ở hiện tại. Vì vậy, điều quan trọng là cần phải tập trung vào hiện tại, để có được sức mạnh của hiện tại. Việc còn lại là của trực giác - trực giác sẽ mách bảo những điều cần làm.

Để giữ năng lượng tập trung vào hiện tại, bạn hãy chú tâm vào hơi thở. Khi tập trung vào hơi thở, bạn sẽ không còn cảm thấy căng thẳng, không còn lo nghĩ về quá khứ hay tương lai. Đó là một cách đơn giản để nhắc nhở bạn sống với hiện tại.

Hãy tưởng tượng bạn đang lênh đênh trên một con thuyền ngoài đại dương. Bạn mừng rỡ khi nhìn thấy hòn đảo phía xa và vội chuyển hướng thuyền đến đó. Nhưng trong suốt chặng đường đến đảo, bạn nhất thiết cũng phải quan tâm đến những vấn đề xung quanh như chú ý đến tình trạng của thuyền, buồm và sóng gió đại dương để khi có bất kỳ dải đá ngầm hay trở ngại nào cản đường, bạn sẽ dễ dàng nhận ra chúng.

Vừa hướng tới mục tiêu trong tương lai, vừa phải tập trung vào hiện tại. Đó là một trong những cách tốt nhất để có thể đạt được điều mình muốn.

8.

Con đường ngắn nhất để đi đến hạnh phúc

Hầu hết mọi khó khăn, rắc rối xảy ra với chúng ta đều xuất phát từ những niềm tin tiêu cực do chính chúng ta tạo nên. Những niềm tin tiêu cực đó đã hạn chế sức mạnh, cũng như khả năng sáng tạo tiềm ẩn của mỗi người.

Chúng ta mải đấu tranh trong cuộc sống để tồn tại mà ít khi dừng lại để nhận ra thực sự mình là ai. Chúng ta không nhận ra mình là chủ thể sáng tạo, không nhận ra suy nghĩ và cảm xúc cũng là ngọn nguồn của sức mạnh. Lâu nay nguồn sức mạnh to lớn ấy đã bị lãng quên hay không được chúng ta khai phá, để rồi khi những khó khăn bất hạnh xảy ra, chúng ta chỉ biết im lăng châ p nhận. Khi liên tục gặp nhiều bất hạnh, chúng ta càng tin rằng mình chỉ là một con người nhỏ bé và yếu đuối. Không! Chúng ta không thể "im lặng" mãi như thế! Bởi bản chất thật sự của chúng ta không phải là nhỏ bé và yếu đuối.

Đã đến lúc mỗi người chúng ta cần đánh giá và nhận thức lại giá trị vốn có của mình. Chúng ta cần học cách để trở thành người chủ động sáng tạo mọi điều mình muốn trong cuộc sống. Hãy nhớ mình là người sáng tạo cuộc sống của chính mình. Đó là cách tốt nhất để loại bỏ những niềm tin hạn chế, đồng thời cũng là con đường ngắn nhất để chúng ta cảm thấy hài lòng và hạnh phúc với cuộc sống.

Một khi vẫn còn sống, vẫn còn tồn tại, chúng ta vẫn còn có thể hưởng thụ cuộc sống theo cách chúng ta muốn. Vì vậy hãy cứ ước mơ, hãy cứ khao khát và hãy cứ say mê, bởi đó chính là bước khởi đầu của sáng tạo. Và phải có lòng tin với bản thân mình, bởi đó là động lực để sự sáng tạo "vươn mầm" và phát triển không ngừng.

Cuộc sống không phải là nơi trừng phạt, đày đọa con người như theo niềm tin của một số người là họ phải gánh chịu khổ đau trong cuộc sống này để sau khi chết sẽ được lên thiên đường hay một nơi xa xôi nào đó trong cõi vĩnh hằng, ở đó họ sẽ không còn khổ đau, bất hạnh. Thực ra đó là một niềm tin tiêu cực. Tại sao khi gặp khó khăn, ta phải chạy trốn, phải an ủi mình bằng một niềm tin như thế? Sao không tin rằng con người có một sức mạnh để thay đổi, để biến những điều "không thể" thành "có thể". Hãy nhớ con người có thể làm được những chuyện phi thường nếu có ước mơ, hoài bão và nỗ lực thực hiện những gì mình ấp ủ. Khi nhận thức được điều đó, cuộc sống sẽ trở thành một "thiên đường" tuyệt vời; ở đó chúng ta sẽ tận hưởng được những quả ngọt mà cuộc sống ưu ái ban tặng.

Nhận thức mình là ai, làm chủ được suy nghĩ và niềm tin, chúng ta sẽ trở thành người chủ động sáng tạo những gì mình muốn và hưởng thụ những gì mình có. Cuộc đời rồi sẽ diễn ra theo như bức tranh bạn đã phác họa trong suy nghĩ của mình bằng những màu sắc của "niềm tin", "ước ao", "hoài bão" và "nỗ lực".